Nº 14 / Diciembre de 2009 / Año II / 4,50 €

Thermomix®
magazine

GARANTÍA DE CALIDAD VORWERK
THERMOMIX®
MARCA REGISTRADA POR VORWERK

Revista oficial

Pescado
Caldereta de temporada

Escuela de cocina
EMULSIONES

Menú
PARA DOS

Recetas perfectas PARA EL FRÍO

9 771888 980005 00014

426.001.4

Revista oficial de Thermomix® para usuarios de TM 21 y TM 31

CONCURSO TU MEJOR RECETA DE NAVIDAD CON THERMOMIX

Participa en el concurso TU MEJOR RECETA DE NAVIDAD con Thermomix, a través de nuestra web **www.thermomix.es/recetario/concurso** antes del 15 de diciembre de 2009.

Para poder participar es imprescindible que tu receta incluya una fotografía del plato.

No olvides indicar la palabra clave **CONCREV14** en el campo "clave de concurso".

Participa y gana uno de los diez libros *SIMPLEMENTE ESPECTACULAR CON THERMOMIX* que sorteamos.

Thermomix *magazine* te lo pone fácil

Thermomix magazine

Thermomix Magazine España
Edita: Nobel Audiovisual, S. L.
C/ Ventura Rodríguez, 4, 1º B
33004 OVIEDO / ASTURIAS
Tel.: 985 277 483 / Fax: 985 277 485

THERMOMIX ESPAÑA

Dirección
Teresa Barrenechea

Dirección de márketing
Dirk Schiffner · dirk.schiffner@vorwerk.es

Desarrollo de recetas
Cristina Vela, Miriam Aguirre, Beatriz Rodríguez
vedesarrolloderecetas@vorwerk.es

Producción editorial
María S. Loureiro · maria.loureiro@vorwerk.es

Colaboración entre marcas
Valentine Delbauffe · valentine.delbauffe@vorwerk.es

Producto Thermomix / Sistema de Venta Vorwerk:
call.center@vorwerk.es · www.thermomix.es
902 33 33 50

THERMOMIX MAGAZINE ESPAÑA

Dirección
Ana de la Calle

Producción editorial
Tania Benito
Lucía del Teso

Maquetación
Consuelo Álvarez

Márketing
María López-Aranguren
suscripciones@thermomixmagazine.com
info@thermomixmagazine.com

Publicidad
Agustín Fdez.-Tresguerres · agustin@edicionesnobel.com
Eva Rodríguez · eva@edicionesnobel.com

Recetas
Rubén Mosteiro, Ricardo Galán, Susi Torres,
José Maldonado, Luis Alberto Martínez

Nutrición
Ramón de Cangas

Fotografías
Alejandro Braña
iStock photos, Dreamstime, Fotolia

Impresión
Grupo Gráfico 2005, S. L.

Distribución
Compañía de Distribución Integral Logista, S. A.

ISSN: 1888-980-8

Depósito legal: 2.916/2008

Fotografía de portada: Caldereta de dorada, p. 17

Editorial

En este número que precede a la llegada del invierno os proponemos recetas netamente otoñales. Platos reconfortantes para los días más fríos que invitan a disfrutar, una vez más, del placer de cocinar.

Además, y como novedad, a partir de este número tendremos la suerte de contar con la colaboración que cada mes nos brindarán desde alguna de las Delegaciones de Thermomix en España. Juntos recorreremos los diferentes rincones de nuestra geografía, descubriremos los sabores más tradicionales o sorprendentes de cada lugar, pero también los trucos, consejos y sugerencias que harán de nuestros platos un éxito seguro. Su colaboración se hará extensiva no sólo a la sección Thermomix Viajera sino al número completo, a lo largo del cual las expertas irán desgranando su buen hacer y su conocimiento exhaustivo del Thermomix. Todo un lujo que no os podéis perder.

Para estrenarnos, este mes nos hemos acercado a la Delegación de Toledo, desde donde la adjunta MªJosé Ortega comparte con nosotros detalles que añaden valor a nuestros platos, confirmándonos que, efectivamente, el universo Thermomix es una auténtica caja de sorpresas y que para descubrirlas todas, no hay nada mejor que dejarse guiar por los expertos.

Por eso desde aquí queremos animaros a que contéis con vuestra delegación, con vuestra presentadora..., ellas mejor que nadie tienen las claves que os ayudarán a obtener del Thermomix el máximo rendimiento. Seguid sus consejos, estamos seguros de que no os defraudarán.

Teresa Barrenechea
Directora de Thermomix España

¿QUIERES FORMAR PARTE DE NUESTRO EQUIPO?

Cualquier persona puede unirse a la red de ventas de Thermomix. Es suficiente estar motivado, tener espíritu de equipo y facilidad de palabra. Visítanos y entérate de todo. ¡Te esperamos!

Thermomix es marca registrada, con todos los derechos protegidos, por: Vorwerk España M. S. L., S. C. /
Av. Arroyo del Santo, 7 / ES 28042 Madrid

Vorwerk España *garantiza las recetas publicadas en la presente publicación, no responsabilizándose de aquellas publicadas en otras revistas del mercado. El Sello de Garantía de Calidad Vorwerk avala que todas las recetas han sido testadas por el equipo de testadoras de Thermomix España, siguiendo los criterios de calidad de la marca. En cualquier caso, ante cualquier duda que pudiera surgir respecto al uso de la máquina, les rogamos consulten a su presentador/a o se pongan en contacto con el departamento de Desarrollo de Recetas: vedesarrolloderectas@vorwerk.es*

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación, incluso citando la procedencia.

Noticias Thermomix

Clase: Especial de Navidad hasta el 31 de diciembre. En todas sus delegaciones Thermomix. Contacte con su presentador/a o llame al 902 33 33 50

¡Felicidades a Miguel Ángel Iglesias Borja por su receta HELADO DE MANGO, MENTA Y LIMA

¡Promoción clientes! Libro SIMPLEMENTE ESPECTACULAR (pág. 73)

6 personas	TM: 4 min, 30 s
Dificultad 1	2 euros/receta

Helado de mango, menta y lima

INGREDIENTES

100 g de azúcar, 1 mango grande y muy maduro, pelado y en trozos (sin el hueso central), 500 g de yogur natural entero, El zumo colado de 1 lima grande (o dos pequeñas), 1 puñado de menta fresca (sólo las hojas)

PREPARACIÓN

1. Ponga el azúcar en el vaso y pulvericela programando **30 segundos, velocidad progresiva 5-10** (para TM 31) o **30 segundos, velocidad progresiva 5-7-9** (para TM 21).
2. Añada el mango, el yogur, el zumo de lima y la menta. Programe **2 minutos, velocidad progresiva 5-10** (para TM 31) o **2 minutos, velocidad progresiva 5-7-9** (para TM 21), hasta que quede una crema suave.
3. Vierta la crema en una bandeja metálica baja e introdúzcala en el congelador hasta que se solidifique por completo (durante aproximadamente 5 horas).
4. Corte en trozos la crema helada y vuelva a introducirla en el vaso. No coloque el cubilete e introduzca la espátula por el bocal. Programe **2 minutos, velocidad progresiva 5-10** (para TM 31) o **2 minutos, velocidad progresiva 5-7-9** (para TM 21), moviendo la espátula de derecha a izquierda para conseguir una trituración uniforme con una textura homogénea, como una crema espesa.
5. Sirva inmediatamente.

Sumario

04-23
Despensa
La cesta de la compra de otoño
Alimentación en el adulto joven (de 18 a 40 años)

24-27
Escuela de cocina Thermomix
Emulsiones
Mayonesa higienizada

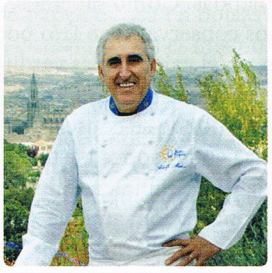
30-47
Primeros platos, segundos y postres
Tres opciones para tu menú

48-49
Thermoexpress
Receta sencilla y rápida: Salchichas de pollo con parmesano

50-51
Thermogourmet
Receta sofisticada: Hamburguesa de atún marinado con salsa picante

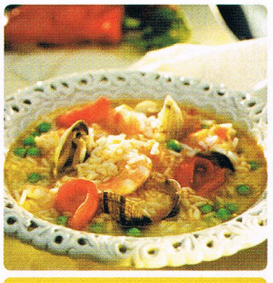
52-57
Thermomix viajera
Toledo
Carcamusas

58-61
Thermomix profesional
Adolfo Muñoz, del restaurante Adolfo, de Toledo
Tartar de atún rojo con almendras y sopa de almendras



62-63
Al vapor
Sácale partido al varoma: Pavo con beicon y patatas

64-67
Niños con Thermomix
Viajar con niños
Hamburguesas de alubias



68-69
Para dos
Arroz caldoso

70-71
Sin gluten
Hojaldre rápido
Suizos

74-77
Nutrición y dieta saludable
La carne, un alimento muy apreciado
Autotest: ¿comes de forma correcta?

La cesta de la compra de otoño

Por José MALDONADO

El otoño es momento de recuperar los pucheros y guisos reconfortantes. Aunque el cultivo intensivo y los invernaderos nos abastecen de casi cualquier fruta y verdura durante todo el año, ahora es buen momento para aprovechar las reservas de nuestra despensa, y si hemos sido previsores, podremos empezar a disfrutar de las conservas caseras hechas con los tomates y otras frutas de verano, maduradas en su mejor momento.

DE LA HUERTA A LA MESA

Abundan en esta época productos de la huerta, como acelgas, coliflor, alcachofas, patatas, coles de Bruselas, berzas, nabos, berenjenas, endivias, remolacha, zanahorias, cardos y borrajas.

La **coliflor** está en su mejor momento entre los meses de septiembre a enero, aunque todo el año se puede disfrutar de esta verdura. No debemos olvidar que es ligera y nutritiva, apenas aporta grasas y es rica en vitaminas y minerales, con propiedades antioxidantes y estimulantes del sistema inmunológico. A la hora de la compra, cuidemos bien de escoger los ejemplares que presenten una masa firme y compacta, con hojas verdes y tiernas, libre de manchas marrones o zonas blandas. Como sabemos, debemos conservarla en frío poco intenso, en el cajón de las verduras y mejor, protegida por un film perforado, donde se conservará en buenas condiciones hasta una semana. También admite bien la congelación, aunque en este caso la debemos escaldar previamente unos 5 minutos en agua hirviendo.

Para escoger las **alcachofas** debemos elegir ejemplares de color verde claro, con las yemas compactas y bien formadas. Las hojas de la base deben ser firmes y sin partes pardas. Para conservarlas, lo mejor es guardarlas en una bolsa de plástico en el frigorífico, donde durarán una semana. Es preferible que tengan el tallo, también comestible, que no debe retirarse hasta el momento de cocinarlas. Los corazones se pueden conservar congelados, escaldados previamente en agua con limón, o en forma de conservas caseras.

Las **almendras**, que se empiezan a recolectar a mediados de septiembre, son la base de numerosos guisos de orígenes moriscos en Andalucía y todo el levante español y, como no, de dulces navideños, turrones, mazapanes y tartas por toda nuestra geografía. Si las compramos con su cáscara, su duración es muy larga, pero si ya las

adquirimos peladas debemos guardarlas alejadas de la humedad, en un lugar seco y fresco, y en un recipiente hermético, a ser posible.

Otra fruta propia de esta época es el **membrillo**, que aunque de sabor áspero al natural, una vez cocinado en dulces, compotas y mermeladas, se convierte en un manjar. Mejor escoger ejemplares con piel amarillenta, sin golpes ni manchas. Si la piel es verde indica que están poco maduros, y si tiene manchas, es que ya están demasiado maduros. La ventaja es que una vez recolectados se conservarán varios meses. Existe la costumbre de madurarlos, si se compran verdes, envueltos en papel y guardados en los armarios, donde además aportan un agradable olor a la ropa. Si están maduros, se deben guardar en el frigorífico, envueltos en papel y por separado.

La **patata**, aunque presente todo el año, en muchas zonas del interior y norte de España se recolecta entre agosto y noviembre. Es fácil de comprar y almacenar en casa, siempre que se conserve en lugar fresco y seco, mejor si está ventilado y protegido de la luz. Un buen consejo es no almacenarlas junto a las cebollas u otras verduras que pueden aportarles su humedad y acelerar el deterioro. A la hora de la compra, evitemos aquellas que no estén firmes al tacto o que presenten parásitos, agujeros o zonas verdes, que indican la presencia de alcaloides tóxicos. De todos modos, es mejor no comprarlas en cantidades muy grandes y consumirlas en poco tiempo.

DE NUESTROS MONTES, SETAS Y CASTAÑAS

Las **setas**, que ya empiezan a crecer en nuestros bosques, junto con la caza y la matanza, dan pie a numerosas jornadas gastronómicas. Aunque durante todo el año podemos disfrutar de muchas especies cultivadas, como champiñones o setas de cardo, es buen momento para disfrutar de las setas silvestres: rebozuelos, senderuelas y níscalos, entre otras muchas.

Las especies más conocidas son fáciles de identificar, pero si no somos muy expertos, mejor dejarnos aconsejar, o mejor comprarlas en los mercados. Recordemos que a la hora de comprarlas deben estar firmes al tacto, enteras y sin signos de degradación, y el olor debe ser agradable. Otro consejo importante es transportarlas siempre en cestillos de mimbre o bolsas de papel, nunca en bolsas de plástico, y consumirlas el mismo día.

También el otoño es tiempo de recolección de las **castañas**, un hecho que se celebra con fiestas tradicionales en muchos lugares de Galicia y Asturias. Las castañas se pueden encontrar en el mercado desde principios de otoño hasta finales de invierno y a la hora de la compra, es importante tener en cuenta el estado de su piel, que debe ser brillante.

Para conservarlas en casa, nada mejor que guardarlas en un lugar fresco y seco, bien ventilado. Además, pueden conservarse perfectamente en el congelador durante unos seis meses. Las castañas son la base de muchos guisos, muchos de ellos acompañando a la carne de cerdo, pero la mayoría de las veces se toman como postres dulces, cremas, pasteles, flanes y salsas, o postres más sofisticados como los *marron glacé*. La forma más sencilla de conservarlas es el puré de castañas, que luego servirá de base a muchos postres y salsas de la cocina española.

CAZA Y MATANZA

También es época de **matanzas,** arraigada costumbre que todavía se conserva en muchos pueblos, y que abastecen las despensas de abundantes embutidos del cerdo, cecinas, jamones, chorizos, lomos y sabrosas morcillas, que se ahumarán al fuego de la leña en muchos lugares, y se conservarán gracias a los fríos del invierno. No olvidemos las salazones de carne, costillas y panceta. Costumbre milenaria, sin duda, que permitía conservar las carnes sin necesidad de los avances modernos en refrigeración.

Estos excelentes embutidos, sobre todo los ahumados, combinados con carnes en salazón y legumbres, son la base de algunos de los mejores platos de nuestra gastronomía, ya sean fabada, cocidos, caldos, ollas y pucheros que abundan por cualquier rincón, y que nos permiten sobrellevar mejor los días de frío.

DEL MAR, LA DORADA

Y para acabar, las **doradas** están en su mejor momento. Aunque si son salvajes el precio es superior, no dejemos de disfrutar de uno de los pescados de sabor más delicado, derivado de su alimentación, a base de marisco de los fondos marinos. Como en el caso de cualquier pescado, cuidemos mucho de la frescura. Los ojos deben estar transparentes, branquias rojas y brillantes, vísceras intactas, y la carne con tacto firme y escamas resistentes, y un olor fresco. La dorada debe estar cubierta de hielo en el mostrador, y en casa debemos consumirla el mismo día, conservada igualmente con hielo o en agua helada, dentro del frigorífico.

Alimentación en el adulto joven con Thermomix

(18 a 40 años)

Por Inés URIETA

La juventud es una etapa de transición entre la adolescencia y la edad madura. En este período, el perfil de alimentación está basado en la sencillez, rapidez y comodidad en la preparación de los alimentos.

Los jóvenes destinan un presupuesto muy limitado a la alimentación y su forma de alimentarse puede considerarse no convencional, es decir, compaginan el acto de comer con otras actividades (TV, radio, etc.), su horario de comidas es muy laxo, realizan numerosas tomas de alimentos y, en general, comparten en pocas ocasiones la comida con la familia. Cuando comen fuera, se inclinan por bocaterías, chinos, pizzerías, etc. donde se sirven platos de elevado contenido energético, fundamentalmente a expensas de grasas y azúcares, y alto valor saciante, que además se acompañan de bebidas alcohólicas o refrescantes, en sustitución del agua.

Desde el punto de vista nutricional no existen las elevadas demandas energéticas y nutritivas que caracterizan a otros períodos, tales como la infancia y la adolescencia. En esta etapa, las necesidades son menores y dependen de la edad, el sexo, la complexión y el grado de actividad física. Para hombres son de 2.900 kcal/día y para mujeres de 2.200 kcal/día. Destacan las necesidades de calcio, pues hasta los 30 años aproximadamente, cuando se produce la consolidación del hueso, el aporte de calcio a través de los alimentos supone un factor importante para la prevención de la osteoporosis a lo largo de la vida.

Los principales problemas relacionados con la dieta se deben al mantenimiento de dietas restrictivas, monótonas o desequilibradas que conducen a un déficit de minerales y vitaminas. Entre los minerales que por lo general se toman en cantidades insuficientes destacan calcio, hierro y cinc, y entre las vitaminas, las vitaminas A, D, ácido fólico, vitamina B_{12}, B_6, riboflavina, niacina y tiamina. Sin embargo, el consumo de suplementos dietéticos no debe

contemplarse como sustituto de una dieta adecuada sino como complemento en casos concretos y bajo supervisión médica.

VENTAJAS DE THERMOMIX FRENTE AL COCINADO POR MÉTODOS TRADICIONALES

- La sencillez en la preparación de los alimentos es un objetivo muy perseguido en esta etapa. El Thermomix permite a los jóvenes elaborar todo tipo de platos, a los que tenían acceso en su hogar familiar, con unos resultados estupendos. La necesidad de preparar la comida a diario o para encuentros con los amigos puede convertirse en un acto lúdico y agradable.
- En esta etapa, se debe optar por técnicas culinarias orientadas a evitar un exceso de grasa, principalmente saturada y colesterol, sal y azúcar. Es aconsejable elegir preferentemente técnicas como cocido, vapor, papillote, plancha y horno, evitando las frituras y el cocinado con mucho aceite. El Thermomix permite utilizar muchas de estas técnicas contribuyendo a una alimentación más saludable y evitando un aumento excesivo del valor calórico de la dieta.
- Para condimentar las comidas es recomendable utilizar aliños, aceites aromatizados con hierbas aromáticas, etc. cuya elaboración con el Thermomix es sencilla y el resultado es magnífico.
- El Thermomix, junto a una adecuada planificación, permite tener preparados básicos disponibles para facilitar el mantenimiento de una dieta equilibrada y saludable sin que esto suponga un esfuerzo inalcanzable. Por ejemplo, aliños, salsa de tomate, masas (de pizza, empanada, etc.), croquetas, etc.

CONCLUSIONES

- En la etapa adulta, la dieta ideal, acompañada de un estilo de vida saludable, es aquella que adaptada a las características de cada persona, aporta la energía y los nutrientes necesarios, ayuda a prevenir enfermedades relacionadas con la nutrición, es variada en alimentos, equilibrada en el aporte de energía y nutrientes, agradable para el que la consume y segura para evitar problemas de salud relacionados con ella.

- Los jóvenes deben comer de todo y la dieta deberá ser variada y equilibrada basada en la dieta mediterránea. Es decir, se tomarán de 4 a 6 raciones diarias de cereales, preferentemente integrales, un mínimo de 3 raciones de frutas, siendo 1 de ellas un cítrico, un mínimo de 2 raciones de vegetales, siendo 1 de ellas de forma cruda, de 2 a 4 raciones de lácteos, preferentemente semidesnatados. Varias veces por semana se tomarán legumbres, huevos y carnes, sin piel ni grasa visible. Por el contrario, no se aconseja limitar el consumo de grasas insaturadas como las del aceite de oliva, los frutos secos o el pescado (especialmente, pescado azul, calamares y mejillones). Los refrescos, la bollería industrial, etc. se deben dejar para un consumo ocasional.
- Los jóvenes tienden a comer fuera de casa con mayor frecuencia que otros grupos de población. Para mantener una dieta saludable deben compensar los excesos en un plato (postre muy calórico) con opciones que equilibren dicho desajuste (ensalada de primero o carne/pescado a la plancha). Asimismo, las comidas fuera de casa deben compensarse con combinaciones adecuadas en las cenas realizadas en casa, siguiendo las recomendaciones de la pirámide nutricional.
- Se deben realizar a lo largo del día de 4 a 6 comidas de forma que el desayuno sea una de las comidas más importantes del día e incluya al menos un lácteo, cereales y fruta.
- Se recomienda llevar una vida activa para promover la salud y prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes mellitus tipo 2, la enfermedad cardiovascular y ciertos tipos de cáncer.
- Si se bebe alcohol, se debe hacer con moderación.
- El Thermomix resulta de gran utilidad en este período, ya que permite a los jóvenes preparar todo tipo de platos de manera sencilla, rápida y cómoda.

Información nutricional

Receta con un valor calórico medio que destaca por el aporte de grasas (25,5 g/ración), un elevado contenido en colesterol (299 mg/ración), hidratos de carbono (73 g/ración), fibra (3,2 g/ración), vitamina A (283 µg/ración), retinoides (244 µg/ración) y ácido fólico (83 µg/ración).
Apta para control de peso, pero no para personas con dislipemias.

ENERGÍA 589 kcal/ración:
19,6% IR (hombre)
25,6% IR (mujer)

PROTEÍNAS 12,3 g/ración

H. CARBONO 73 g/ración

LÍPIDOS 25,5 g/ración

Sugerencias

Puede utilizar castañas crudas. En ese caso, pélelas y cuézalas en leche o agua hasta que estén tiernas.

6 personas		TM: 46 min, 30 s	
Dificultad 1		7 euros/receta	G

Pudin de castañas

INGREDIENTES

250 g de castañas (cocidas al natural), 350 g de leche, 150 g de azúcar, 1 pellizco de vainilla, 3 huevos, 6 bizcochos de soletilla, sobaos o magdalenas, 50 g de brandy, caramelo líquido (para el molde), 1.000 g de agua (para el vapor), nata montada (para decorar)

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso las castañas, la leche, el azúcar y la vainilla y programe **5 minutos, 100°, velocidad 1**.
2. Espere unos segundos a que baje un poco la temperatura y triture programando **1 minuto, velocidad 7**.
3. Agregue los huevos y programe **30 segundos, velocidad 4**.
4. Ponga a remojar los bizcochos con el brandy.
5. Caramelice un molde de aluminio de 1 litro de capacidad (cerciórese de que cabe en el recipiente Varoma). Vuelque en el molde el contenido del vaso y cubra con los bizcochos. Tape el molde con papel de aluminio y colóquelo en el recipiente Varoma. Tape el recipiente Varoma. Ponga el agua en el vaso, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **40 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2**.
6. Deje enfriar antes de desmoldar y sirva decorado con nata montada.

Crema de castañas

	4 personas
	TM: 41 min, 38 s
	Dificultad 1
€	3 euros/receta

L

INGREDIENTES

150 g de cebolla en trozos, 50 g de aceite de oliva virgen extra, 350 g de castañas peladas, 500 g de caldo de pollo, 350 g de leche, ½ cucharadita de sal, pimienta blanca molida, 25 g de nata líquida

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso la cebolla y programe **8 segundos, velocidad 4.** Con la espátula, baje los restos de cebolla de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
2. Añada el aceite y programe **10 minutos, 100°, velocidad 1**.
3. Añada las castañas, el caldo y la leche. Programe **30 minutos, 100°, velocidad 1.**
4. Agregue la sal y la pimienta. Si las castañas están duras, programe unos minutos más a la misma temperatura y velocidad.
5. Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y programe **1 minuto, velocidad 7.**
6. Añada la nata y programe **30 segundos, velocidad 3.**
7. Sirva inmediatamente.

ENERGÍA 289 kcal/ración:	H. CARBONO	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
9,6% IR (hombre) 12,5% IR (mujer)	31,7 g/ración	5,7 g/ración	15,4 g/ración

Información nutricional

Receta con un valor calórico bajo. Destaca en su contenido en vitamina E (0,6 mg/ración) y minerales como calcio (265 mg/ración), fósforo (298 mg/ración) y magnesio (163 mg/ración).

Apto para control de peso corporal y para personas con un elevado contenido de colesterol en sangre.

6 personas | TM: 42 min, 4 s | Dificultad 1 | 5 euros/receta

Información nutricional

Plato de valor calórico bajo que destaca por su contenido en vitamina C (27,6 mg/ración) y minerales como el calcio (159 mg/ ración).
Apto para control de peso corporal y control de la enfermedad cardiovascular.

Crema Dubarry

INGREDIENTES

100 g de puerro en trozos, 75 g de mantequilla, 500 g de coliflor en ramilletes pequeños, 150 g de patatas peladas y en trozos, 1.000 g de leche, 100 g de nata, 1 cucharadita de sal, 1 pellizco de pimienta blanca, 1 pellizco de nuez moscada, perejil picado, costrones de pan frito y un chorrito de aceite de oliva virgen extra para acompañar el plato

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso el puerro y programe **4 segundos, velocidad 5.** Con la espátula, baje los restos de puerro de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
2. Incorpore la mantequilla y programe **8 minutos, 100°, velocidad 2.**
3. Añada la coliflor, las patatas y la leche y programe **30 minutos, 90°, velocidad 2.**
4. Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y triture programando **2 minutos, velocidad progresiva 5-10** (para TM 31) o **2 minutos, velocidad progresiva 5-7-9** (para TM 21).
5. Añada la nata, la sal, la pimienta y la nuez moscada. Programe **2 minutos, 100°, velocidad 3.**
6. Sirva caliente o fría, acompañada de costrones de pan frito, perejil picado y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

ENERGÍA 139 kcal/ración:
4,6% IR (hombre)
6,04% IR (mujer)

H. CARBONO 12,8 g/ración

PROTEÍNAS 7,5 g/ración

LÍPIDOS 27,5 g/ración

4 personas	
TM: 28 min, 8 s	
Dificultad 1	
5 euros/receta	

G

Coliflor en salsa rubia con avellanas

INGREDIENTES

80 g de avellanas tostadas y peladas, 100 g de cebolla, 2 dientes de ajo, 100 g de aceite de oliva virgen extra, 30 g de harina, 1.000 g de caldo de carne o 1.000 g de agua con 2 pastillas de caldo de carne, 1 sobre de azafrán molido, 50 g de vino blanco seco, sal, 800 g de coliflor en ramilletes pequeños

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso las avellanas y programe **5 segundos, velocidad 8.** Retire del vaso y reserve.
2. Ponga en el vaso la cebolla y el ajo y programe **3 segundos, velocidad 5.** Con la espátula, baje los restos de cebolla y ajo de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
3. Incorpore el aceite y programe **8 minutos, temperatura Varoma, velocidad 3.**
4. Añada al vaso la harina, el caldo, el azafrán, el vino blanco y la sal. Sitúe el recipiente Varoma en su posición, con los ramilletes de coliflor y programe **20 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2.**
5. Coloque la coliflor en una fuente y sirva con la salsa.

Información nutricional

Plato de valor calórico medio que destaca por su contenido en vitamina E (5,8 g/ración), magnesio (58,1 mg/ración), potasio (558mg/ración), calcio (49,5mg/ración), hierro (2,2 mg/ración) y fibra. Recomendado para control de peso, enfermedad cardiovascular y diabetes.
Las avellanas destacan por su poder antioxidante, ya que tienen un alto contenido en vitamina E.

ENERGÍA 452 kcal/ración:
15% IR (hombre)
19,6% IR (mujer)

H. CARBONO
17 g/ración

PROTEÍNAS
7,4 g/ración

LÍPIDOS
38,6 g/ración

	4 personas
	TM: 47 min, 10 s
	Dificultad 1
€	10 euros/receta

L C

Información nutricional

Receta ideal como plato único. De bajo valor calórico, resalta por su contenido en fibra (3 g/ración), magnesio (62,7 mg/ración), potasio (739 mg/ración), calcio (78 mg/ración) y sodio (78,7 mg/ración). La alcachofa destaca por su aporte de cinarina, que colabora en la reducción de colesterol en sangre. Aconsejable para control de peso, enfermedad cardiovascular y diabetes.

Alcachofas, pollo y arroz

INGREDIENTES

400 g de alcachofas frescas, 1 limón (en dos mitades), 1 pimiento choricero en trozos (limpio y sin semillas), 150 g de cebolla en trozos, 2 dientes de ajo, 1 ramita de perejil, 50 g de aceite de oliva virgen extra, 200 g de pechuga de pollo en trozos, 100 g de tomate maduro (pelado y troceado), 100 g de vino blanco, 150 g de arroz, 1.000 g de caldo caliente de pollo o 1.000 g de agua caliente con 2 pastillas de caldo de pollo

PREPARACIÓN

1. Quite las hojas duras exteriores y corte las puntas de las alcachofas. Frótelas con limón, córtelas en cuartos y manténgalas en agua fría y limón.
2. Ponga en el vaso el pimiento choricero. Programe **5 segundos, velocidad progresiva 5-10** (para TM 31) o **5 segundos, velocidad progresiva 5-7-9** (para TM 21).
3. Añada la cebolla, los ajos y el perejil. Programe **5 segundos, velocidad 4** (para TM 31) o **5 segundos, velocidad 3 ½** (para TM 21).
4. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas. Añada el aceite y programe **15 minutos, 100°, velocidad cuchara** (para TM 31) o **15 minutos, 100°, velocidad 1** (para TM 21).
5. Coloque la **mariposa en las cuchillas**, incorpore las alcachofas escurridas y la pechuga de pollo y programe **5 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad 1** (para TM 31) o **5 minutos, 100°, velocidad 1** (para TM 21).
6. Añada el tomate y el vino y programe **10 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad 1** (para TM 31) o **10 minutos, 100°, velocidad 1** (para TM 21).
7. Añada el arroz y el caldo y programe **17 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad 1** (para TM 31) o **17 minutos, 100°, velocidad 1** (para TM 21).
8. Sirva inmediatamente.

ENERGÍA 400 kcal/ración: 13,3% IR (hombre) 17,3% IR (mujer)	H. CARBONO 44,8 g/ración PROTEÍNAS 17 g/ración	LÍPIDOS 15 g/ración

4 personas | TM: 33 min, 10 s · Horneado: 10 min | Dificultad 1 | 8 euros/receta

Alcachofas con *foie gras*

INGREDIENTES

12 alcachofas, 1 limón, 750 g de agua, sal, 200 g de *foie gras,* 40 g de mantequilla, 40 g de harina de repostería, 500 g de leche, 1 pellizco de pimienta blanca molida, 1 pellizco de nuez moscada, 50 g de queso rallado

PREPARACIÓN

1. Quite las hojas duras exteriores y corte las puntas de las alcachofas. Frótelas con limón y manténgalas en agua fría y limón.
2. Ponga en el vaso 750 g de agua con sal, coloque el cestillo con los corazones de alcachofas y programe **25 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2.** Retire del vaso y reserve.
3. Rellene la parte central de las alcachofas con el *foie gras* y colóquelas en una fuente de horno.
4. Ponga en el vaso la mantequilla, la harina, la leche, la pimienta blanca y la nuez moscada y programe **10 segundos, velocidad 5.**
5. **Precaliente el horno a 180º.**
6. A continuación, programe **8 minutos, temperatura Varoma, velocidad 3.**
7. Cubra las alcachofas con la bechamel, espolvoree con el queso rallado y hornee hasta que se gratinen ligeramente.

Información nutricional

Receta de valor calórico medio que sobresale por sus niveles de cinc (2,6 mg/ración), calcio (354 mg/ración), potasio (663,7 mg/ración) y hierro (3,3 mg/ración).
El *foie gras* es rico en hierro y vitamina A. Su consumo excesivo aporta una cantidad importante de colesterol y sodio.
Apta para control de peso corporal, la enfermedad cardiovascular y la diabetes.

ENERGÍA 518 kcal/ración:
17,2% IR (hombre)
22,5% IR (mujer)

H. CARBONO 29,5 g/ración

PROTEÍNAS 17 g/ración

LÍPIDOS 36,8 g/ración

Información nutricional

Receta de valor calórico bajo que destaca por su contenido en colesterol y por su aporte de vitaminas B_6 (0,6 mg/ración), C (67,7 mg/ración), minerales como potasio (1.026 mg/ración) y fósforo (135 mg/ración).
Apta para personas con hipercolesterolemia.

ENERGÍA 326 kcal/ración:
10,8% IR (hombre)
14,1% IR (mujer)

H. CARBONO
39,9 g/ración

PROTEÍNAS
4,8 g/ración

LÍPIDOS
16,6 g/ración

4 personas
TM: 33 min
Dificultad 1
4 euros/receta

L

Crema de patata

INGREDIENTES

100 g de aceite de oliva virgen extra, 1.000 g de patatas peladas y chascadas, 1 tomate, 150 g de cebolla, 75 g de pimiento verde, 75 g de pimiento rojo, 1 cucharadita de pimentón dulce, sal, 1.000 g de agua, 1 diente de ajo, 1 ramita de perejil, 1 chorrito de aceite de oliva virgen extra y unos costrones de pan frito para decorar

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso el aceite, las patatas, el tomate, la cebolla, el pimiento verde, el pimiento rojo, el pimentón, la sal y el agua y programe **25 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1** (retire el cubilete y coloque el cestillo sobre la tapa para que no salpique —para TM 31, apoyado sobre sus cuatro patitas, y para TM 21, boca abajo—).
2. Incorpore el ajo y el perejil y programe **5 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
3. Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y programe **3 minutos, velocidad progresiva 5-10** (para TM 31) o **3 minutos, velocidad progresiva 5-7-9** (para TM 21).
4. Sirva en platos soperos acompañado de costrones de pan y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

Información nutricional

Receta de valor calórico alto que destaca por su contenido en vitamina B_{12} (6,38µg). El aporte de colesterol es significativo (145,55 mg).
Recomendada para una dieta equilibrada y para deportistas.
Apta para diabéticos, pero no para personas con problemas de dislipemias.

ENERGÍA 743,21 kcal/ración:
24,77% IR (hombre)
32,31% IR (mujer)

H. CARBONO 81,53 g/ración

PROTEÍNAS 16,30 g/ración

LÍPIDOS 39,09 g/ración

4 personas · TM: 33 min, 14 s · Horneado: 10 min · Dificultad 2 · 10 euros/receta

Patatas rebozadas con mejillones

INGREDIENTES

2 dientes de ajo, 1 cucharada de perejil picado, unas hebras de azafrán, 100 g de sidra, 1 cebolla en cuartos, 100 g de aceite de oliva virgen extra, 20 g de harina, 500 g de caldo de pollo o 500 g de agua con una pastilla de caldo de pollo, 24 mejillones limpios, sal, 1.000 g de patatas peladas y en rodajas de medio centímetro, harina para rebozar, 2 huevos, aceite de oliva para freír

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso 1 diente de ajo, el perejil, el azafrán y la sidra. Programe **10 segundos, velocidad 5.** Retire del vaso y reserve.
2. Ponga la cebolla y el otro diente de ajo y programe **4 segundos, velocidad 4** (para TM 31) o **4 segundos, velocidad 3 ½** (para TM 21). Con la espátula, baje los restos de cebolla y ajo de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas
3. Añada el aceite y programe **10 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
4. Añada la harina alrededor de la cuchilla y programe **2 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
5. Incorpore el caldo, sitúe el recipiente Varoma en su posición con los mejillones dentro y programe **20 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
6. Retire el recipiente Varoma y reserve. Añada al vaso el caldo de sidra reservado y programe **1 minuto, velocidad progresiva 5-10** (para TM 31) o **1 minuto, velocidad progresiva 5-7-9** (para TM 21), para que quede una salsa fina.
7. Precaliente el horno a 180°.
8. Espolvoree las patatas con sal, páselas por harina y huevo y fría en aceite a temperatura media para que queden ligeramente doradas. Escúrralas sobre papel absorbente y colóquelas en un recipiente que pueda ir al horno.
9. Cubra las patatas con la salsa y hornee durante 10 minutos a 180°, hasta que las patatas estén hechas. Incorpore los mejillones (sin las valvas) en el último momento para que se calienten ligeramente.

Información nutricional

Una ración de este plato aporta más de 27 g de proteína de alto valor biológico y una cantidad importante (28 g) de grasa monoinsaturada.
Apta para control de peso (si es como plato único o acompañada de una ensalada de hortalizas), para la enfermedad cardiovascular y para diabéticos.

ENERGÍA 691 kcal/ración:
23% IR (hombre)
30% IR (mujer)

H. CARBONO 15,7 g/ración

PROTEÍNAS 27,6 g/ración

LÍPIDOS 54,9 g/ración

	4 personas
	TM: 23 min, 8 s
	Dificultad 1
€	8 euros/receta

R

Dorada a la catalana

INGREDIENTES

50 g de almendras tostadas, 100 g de cebolla en trozos, 2 dientes de ajo, 100 g de aceite de oliva, 100 g de salsa de tomate, 1 cucharadita de pimentón, 1 sobre de azafrán molido, 100 g de vino blanco, 250 g de fumet de pescado o 250 g de agua con ½ pastilla de caldo de pescado, sal, 200 g de patatas peladas y cortadas en rodajas, 2 doradas (de unos 450 g cada una) abiertas por la mitad y sin cabeza, 1 cucharada de perejil picado

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso las almendras y programe **4 segundos, velocidad 5.** Retire del vaso y reserve.
2. Sin lavar el vaso, ponga la cebolla y el ajo y programe **3 segundos, velocidad 5.** Con la espátula, baje los restos de cebolla y ajo de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
3. Incorpore el aceite y programe **8 minutos, temperatura Varoma, velocidad 3.**
4. Añada la almendra reservada, la salsa de tomate, el pimentón, el azafrán, el vino blanco, el fumet y la sal. Coloque el recipiente Varoma en su posición con las patatas y las doradas sazonadas con sal. Programe **15 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2.**
5. Sirva las doradas espolvoreadas de perejil picado, acompañadas de la salsa y las patatas.

4 personas | TM: 28 min, 23 s | Dificultad 1 | 10 euros/receta | R

Caldereta de dorada

INGREDIENTES

500 g de mejillones limpios, 800 g de dorada en rodajas, 2 pimientos choriceros o ñoras, 100 g de cebolla en trozos, 2 dientes de ajo, 100 g de aceite de oliva virgen extra, 100 g de tomates maduros troceados o 100 g de tomate natural triturado (en conserva), 1 sobre de azafrán, ½ cucharadita de pimentón picante, 150 g de vino blanco seco, 200 g de caldo de pescado o 200 g de agua con ½ pastilla de caldo de pescado, 500 g de patatas chascadas, 1 cucharadita de sal, 1 pellizco de pimienta, 1 cucharada de perejil picado

PREPARACIÓN

1. Coloque los mejillones en el recipiente Varoma y la dorada en la bandeja Varoma. Tape y reserve.
2. Ponga en el vaso los pimientos y triture programando **6 segundos, velocidad 7.**
3. Añada la cebolla y los ajos. Programe **5 segundos, velocidad 5.** Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
4. Incorpore el aceite y programe **8 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2.**
5. Añada el tomate, el azafrán, el pimentón, el vino y el caldo. Coloque las patatas en el cestillo e introdúzcalo dentro del vaso. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **20 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2.**
6. Retire el recipiente Varoma. Compruebe el punto de cocción de las patatas (si hiciera falta, programe **5 minutos, 100°, velocidad 2**).
7. Utilice la muesca de la espátula para retirar el cestillo. Triture la salsa programando **12 segundos, velocidad 7.**
8. Coloque la dorada salpimentada en una cazuela de barro, añada las patatas y los mejillones (retire la valva que no tiene mejillón), bañe con la salsa, espolvoree con el perejil y sirva.

ENERGÍA 587,32 kcal/ración:
19,58% IR (hombre)
25,54% IR (mujer)

H. CARBONO
31,27 g/ración

PROTEÍNAS
49,61 g/ración

LÍPIDOS
29,31 g/ración

Información nutricional

Receta de valor calórico medio con cantidades significativas de colesterol (144,77 mg), vitamina E (5,95 mg), ácido fólico (107,82 µg/ración), vitamina B_{12} (25,31 µg/ración) niacina (12,03 mg/ración), hierro (9,35 mg/ración) y vitamina C (107,44 mg/ración).
No apta para problemas cardiovasculares por su elevado contenido en colesterol.
Apta para diabéticos.

4 personas | TM: 48 min, 5 s | Dificultad 2 | € 7 euros/receta | G

Información nutricional

Receta de valor calórico alto que destaca por su aporte de proteínas, grasas, colesterol, minerales como sodio (700,9 mg/ración), potasio (1.905 mg/ración), calcio (285 mg/ración), magnesio (132 mg/ración), fósforo (1.116 mg/ración), cinc (7,6 mg/ración) y vitaminas A, carotenoides, B_1 (41,8mg/ración), B_2 (1,5mg/ración), niacina (18,6mg/ración), B_6 (2mg/ración) y vitamina C (42mg/ración).
No apta para control de peso, persona con dislipemias o enfermedades cardiovasculares.

ENERGÍA 790 kcal/ración:
26,3% IR (hombre)
34,3% IR (mujer)

H. CARBONO 4,9 g/ración

PROTEÍNAS 95 g/ración

LÍPIDOS 43,5 g/ración

Solomillo de cerdo relleno con salsa de pimientos del piquillo

INGREDIENTES

2 solomillos de cerdo (de 400 g aprox. cada uno), sal y pimienta blanca, 4 lonchas de beicon, 10 pimientos del piquillo (en conserva), 4 lonchas de queso suave, 1.000 g de agua, 2 hojas de laurel, 50 g de cebolla, 250 g de nata líquida, sal

PREPARACIÓN

1. Haga un corte longitudinal a los solomillos, sin llegar al final, abriéndolos como un libro. Salpimiente y rellene cada uno con dos lonchas de beicon, 2 pimientos y 2 lonchas de queso. Cierre y ate con hilo de bramante.
2. Ponga en el vaso el agua y las hojas de laurel, sitúe el recipiente Varoma en su posición con los solomillos dentro y programe **40 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2**. Retire el recipiente Varoma y reserve.
3. Vacíe el vaso y, sin lavarlo, ponga el resto de los pimientos y la cebolla. Programe **5 segundos, velocidad 8.** Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
4. Añada la nata y la sal y programe **8 minutos, 100°, velocidad 2.**
5. Retire el hilo de bramante de los solomillos, córtelos en rodajas y sírvalos acompañados de la salsa.

Sugerencia

Sirva acompañado de patatas fritas.

4 personas | TM: 38 min, 4 s | Dificultad 1 | 4,50 euros/receta | C

Guiso de costillas de cerdo

INGREDIENTES

800 g de costillas de cerdo, en trozos pequeños, sal y pimienta blanca molida, 1 cucharadita de pimentón dulce, 50 g de brandy, 100 g de cebolla en trozos, 100 g de zanahoria en trozos, 100 g de aceite de oliva virgen extra, 100 g de vino blanco, 100 g de tomate triturado, 200 g de caldo de carne o 200 g de agua con 1 cucharadita de sal, 100 g de guisantes en conserva (escurridos), 150 g de champiñones en conserva (escurridos), 1 ramillete de tomillo fresco

PREPARACIÓN

1. Espolvoree las costillas con sal y pimienta. Póngalas en un bol con el pimentón y el brandy.
2. Ponga en el vaso la cebolla y la zanahoria y programe **4 segundos, velocidad 5.** Con la espátula, baje los restos de verdura de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
3. Añada el aceite y programe **6 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
4. Para TM 31, incorpore las costillas con el pimentón y el brandy, el vino blanco, el tomate, el caldo y la sal y programe **30 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara.**

   Para TM 21, coloque la **mariposa en las cuchillas,** incorpore las costillas con el pimentón y el brandy, el vino blanco, el tomate, el caldo y la sal y programe **30 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
5. Añada los guisantes, los champiñones y el tomillo y programe **2 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara** (para TM 31) o **2 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1** (sin retirar la mariposa de las cuchillas para TM 21).
6. Vierta en una fuente y sirva.

ENERGÍA 644 kcal/ración: 21,4% IR (hombre) 26,8% IR (mujer)	H. CARBONO 10 g/ración PROTEÍNAS 28 g/ración	LÍPIDOS 51 g/ración

Información nutricional

Receta de aporte energético medio, rica en vitamina B_{12}, B_1 y minerales como el hierro (4,9 mg/ración).
El cerdo tiene un elevado contenido de lípidos, proteínas y grasas monoinsaturadas, sobre todo en el solomillo o el lomo de cerdo ibérico.
No apta para control de peso o enfermedad cardiovascular.

4 personas | TM: 18 min, 30 s | Dificultad 1 | € 6 euros/receta | RD

Información nutricional

Receta de valor calórico medio con un elevado contenido en hidratos de carbono, grasa y fibra. Destaca el aporte de minerales como potasio (708 mg/ración), calcio (231 mg/ración) y magnesio (139 mg/ración) y el contenido de vitaminas como la E (12,4 mg/ración). Apta para control de peso, pero no para personas con dislipemias por su elevado contenido en grasa. Se aconseja la utilización de leche desnatada para disminuir su contenido calórico.

Manzanas con salsa de almendras

INGREDIENTES

180 g de almendras crudas, 300 g de leche, 1 pellizco de vainilla en polvo, 70 g de azúcar, 1 cucharada rasa de maicena (10 g), 2 huevos, 4 manzanas *golden* peladas (descorazonadas y en cuartos), 500 g de agua (para el vapor), almendras laminadas para decorar

PREPARACIÓN

1. Introduzca en el vaso las almendras y pulvericelas programando **30 segundos, velocidad 7.**
2. Añada la leche, la vainilla, el azúcar, la maicena y los huevos. Programe **6 minutos, 100°, velocidad 4.** Retire del vaso y reserve.
3. Coloque las manzanas en el recipiente Varoma.
4. Ponga el agua en el vaso y sitúe el recipiente Varoma en su posición. Programe **12 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2.** Coloque las manzanas en una fuente, vierta por encima la salsa de almendras y decore con las almendras laminadas. Sirva templadas o frías.

ENERGÍA 526 kcal/ración: 17,5% IR (hombre) 22,9% IR (mujer)	H. CARBONO 49 g/ración	PROTEÍNAS 16,2 g/ración	LÍPIDOS 30 g/ración

4 personas | TM: 33 min, 10 s | Dificultad 1 | 7 euros/receta | L

Crema de almendras y calabacín

INGREDIENTES

150 g de almendras tostadas, 150 g de cebolla en trozos, 50 g de aceite de oliva virgen extra, 200 g de calabacín pelado y en trozos, 50 g de patata pelada y en trozos, 500 g de leche, 50 g de nata líquida, 500 g de caldo de pollo o 500 g de agua con 1 pastilla de caldo de pollo, ½ cucharadita de sal, 1 pellizco de pimienta blanca molida

PREPARACIÓN

1. Para TM 31, ponga las almendras en el vaso, coloque el selector de velocidad en la posición **vaso cerrado** y dé **4 ó 5 golpes de Turbo.** Retire del vaso y reserve.
   Para TM 21, ponga las almendras en el vaso y dé **4 ó 5 golpes de Turbo.** Retire del vaso y reserve.
2. Ponga la cebolla en el vaso y programe **4 segundos, velocidad 4.** Con la espátula, baje los restos de cebolla de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
3. Añada el aceite y programe **5 minutos, 100°, velocidad 1.**
4. Añada el calabacín y las patatas y programe **4 minutos, 100°, velocidad 1.**
5. Incorpore la leche, la nata, el caldo, la sal y la pimienta. Programe **20 minutos, 100°, velocidad 2.**
6. Incorpore las almendras (reservando un poco para decorar) y programe **3 minutos, 100°, velocidad 1.**
7. Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y programe **1 minuto, velocidad 7.**
8. Sirva la crema en tazas de consomé espolvoreada con almendra molida.

ENERGÍA 338 kcal/ración: 11,2% IR (hombre) 14,6% IR (mujer)	H. CARBONO 17,7 g/ración PROTEÍNAS 25,1 g/ración	LÍPIDOS 10,9 g/ración

Información nutricional

Receta de valor calórico bajo que destaca por su aporte de vitamina B_2 (0,5 mg/ración) y minerales como calcio (277 mg/ración), fósforo (296 mg/ración), magnesio (93 mg/ración) y potasio (565 mg/ración).
Apta para control de peso, personas con dislipemias y diabéticos.

	8 personas
	TM: 1 h, 1 min
	Dificultad 1
€	7 euros/receta

L D

Información nutricional

Receta de valor calórico bajo con un contenido significativo en colesterol (215 mg/ración) y un aporte significativo de vitamina C (17,4 mg/ración) y B_{12} y un contenido destacable de fósforo, selenio y potasio.
Apta para control de peso.
No recomendada para personas con dislipemias por su contenido en colesterol ni para diabéticos.

Copa de crema de membrillo con natillas de naranja

INGREDIENTES

Crema de membrillo

500 g de agua, 500 g de membrillos pelados (en trozos y sin pepitas), 250 g de azúcar

Natillas de naranja

600 g de leche, la piel de una naranja (sólo la parte coloreada), 20 g de maicena disuelta en 50 g de leche fría, 150 g de azúcar, 6 yemas de huevo, 100 g de zumo de naranja colado, piel de naranja confitada para decorar

PREPARACIÓN

Para la crema de membrillo

1. Ponga en el vaso el agua y los membrillos. Programe **25 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2.**
2. Añada el azúcar a través del bocal y programe **20 segundos, velocidad progresiva 5-10** (para TM 31) o **20 segundos, velocidad progresiva 5-7-9** (para TM 21).
3. Con la espátula, baje los restos de trituración de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas y programe **20 minutos, 100°, velocidad 5.** Retire del vaso y deje enfriar.

Para las natillas de naranja

4. Con el vaso limpio y seco, ponga la leche y la piel de naranja. Programe **10 minutos, 100°, velocidad 2.**
5. Retire la piel de naranja y añada la maicena disuelta en leche y el azúcar. Programe **20 segundos, velocidad 4.**
6. Incorpore las yemas y programe **5 minutos, 90°, velocidad 4.**
7. Añada a través del bocal el zumo de naranja y programe **20 segundos, velocidad 4.** Retire del vaso y deje enfriar.

Montaje

8. Ponga en el fondo de la copa la crema de membrillo y encima las natillas. Decore con corteza de naranja confitada.

ENERGÍA 360 kcal/ración: 12% IR (hombre) 25,6% IR (mujer)	H. CARBONO 72,9 g/ración PROTEÍNAS 6,3 g/ración	LÍPIDOS 4,8 g/ración

8 personas	
TM: 1 h, 21 min, 52 s	
Dificultad 2	
7 euros/receta	

D

Membrillo a la Villerroy

INGREDIENTES

500 g de membrillos, 500 g de agua, 1 limón pelado (sin nada de parte blanca ni pepitas), 500 g de azúcar, 100 g de mantequilla, 50 g de aceite de oliva virgen extra, 150 g de harina, 500 g de leche, 200 g de caldo de pollo, sal, pimienta blanca molida, harina para rebozar, 1 huevo batido, pan rallado, aceite de oliva (para freír)

PREPARACIÓN

1. Lave bien los membrillos y quíteles la pelusa.
2. Ponga en el vaso los membrillos, cortados en cuartos y sin pepitas, y el agua y programe **25 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2.**
3. Introduzca el cestillo en el vaso y, sujetándolo con la espátula, deseche el agua del vaso. Retire el cestillo, añada el limón y el azúcar y programe **40 segundos, velocidad progresiva 5-10** (para TM 31) o **40 segundos, velocidad progresiva 5-7-9** (para TM 21).
4. Con la espátula, baje los restos de membrillo de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas. Programe **45 minutos, 100º, velocidad 5.**
5. Vierta la mezcla en un recipiente cuadrado o rectangular y deje enfriar hasta que cuaje.
6. Con el vaso limpio y seco, ponga la mantequilla y el aceite y programe **1 minuto, 100º, velocidad 1.**
7. Añada la harina y programe **1 minuto, 100º, velocidad 1.**
8. Agregue, la leche, el caldo, la sal y la pimienta. Programe **12 segundos, velocidad 6.**
9. A continuación, programe **9 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2 ½.**
10. Corte el dulce de membrillo en trozos cuadrados y, con la ayuda de dos tenedores, páselos por la crema (la carne de membrillo debe quedar totalmente cubierta). Déjelos enfriar sobre una bandeja aceitada. Cuando este bien fría la crema que cubre los cuadrados de membrillo, páselos por harina, huevo y pan rallado y fríalos en abundante aceite caliente.

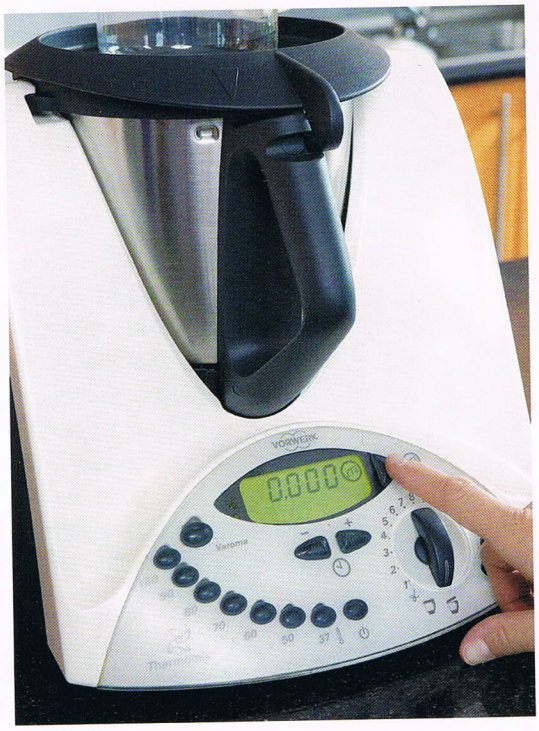
ENERGÍA 627 kcal/ración: 20,9% IR (hombre) 27,3% IR (mujer)	H. CARBONO 87 g/ración PROTEÍNAS 6 g/ración	LÍPIDOS 29 g/ración

Información nutricional

Receta de valor calórico medio con un elevado aporte en hidratos de carbono, fibra (4,8 g/ración) y grasa.
No apta para control de peso o personas con dislipemias.
Los diabéticos deben realizar un consumo moderado y responsable.

Emulsiones

Por Inés URIETA



Una emulsión es una preparación obtenida al dispersar un líquido en otro con el que no se mezcla. La suspensión en minúsculas gotitas de un cuerpo graso (aceite, mantequilla) en vinagre, agua o zumo de limón proporciona una emulsión opaca que, aunque se bata enérgicamente, no queda estable si no se le añade un emulsionante.

El más utilizado en cocina es la yema de huevo, al que a veces se añade mostaza. Este principio es la base de las salsas emulsionadas frías (mayonesa y sus derivados) y calientes (holandesa, muselina y sus derivados).

La leche es una emulsión natural; está formada por glóbulos de nata en suspensión en un suero con sustancias albuminosas que desempeñan el papel de emulsionante.

A continuación, Beatriz Rodríguez, del departamento de Desarrollo de Recetas de Thermomix España, nos explica cómo preparar una mayonesa higienizada.

La mayonesa es una emulsión formada por aceite y agua. Esto significa que se logran dispersar microgotitas de aceite en agua, pero para lograr que la emulsión sea estable, es necesaria una molécula anfipática (con una parte polar, es decir soluble en agua, y otra apolar, es decir insoluble en agua) que recubra las gotitas de aceite. En la mayonesa normal, esta molécula es la lecitina de la yema de huevo. El agua necesaria es aportada por la clara y, en menor medida, por la propia yema.

La mayonesa se elabora con huevo crudo, y por tanto, a pesar de todas las medidas sanitarias obligatorias adoptadas en las granjas y en los centros de clasificación, presenta riesgo de contaminación con microorganismos como salmonela. Las mayonesas industriales están elaboradas con huevos pasteurizados y se pueden mantener en buenas condiciones durante meses a temperatura ambiente, siempre que no se haya empezado el producto. Una vez abierto el envase, se ha de guardar en el frigorífico y consumir en un plazo máximo de dos meses.

En la elaboración de mayonesa casera se deben tomar unas medidas de precaución que impidan o retrasen la multiplicación de los gérmenes. Básicamente son la acidificación (añadir limón o vinagre), el mantenimiento en frío y las precauciones higiénicas en la manipulación.

Sin embargo, dichas medidas no bastan para reducir el número de microorganismos, si el nivel de contaminación inicial fuera muy elevado. Por tanto, se deben tomar las siguientes precauciones adicionales:

- utilizar sólo huevos convenientemente envasados, etiquetados y procedentes de establecimientos autorizados,
- conservar los huevos frescos en el frigorífico desde su adquisición hasta su utilización,
- lavar la cáscara con agua y detergente y secarla bien antes de cascarla (el lavado no debe hacerse antes para no debilitar la protección que ofrece la cáscara porosa frente a las contaminaciones) y tener cuidado para que no caigan trozos o restos de cáscara ni en la clara ni en la yema.

- además, lo ideal es que la elaboración y el consumo se sucedan sin tiempos de espera.

La pasteurización es un tratamiento térmico relativamente suave (temperaturas inferiores a 100 °C durante un tiempo determinado, y posterior enfriamiento a 4 °C) que se utiliza para prolongar la vida útil de los alimentos durante varios días (por ejemplo la leche) o varios meses (por ejemplo la fruta embotellada). Este método, que conserva los alimentos por inactivación de sus enzimas y destrucción de los microorganismos relativamente termosensibles (por ejemplo, las levaduras y mohos), provoca cambios mínimos en el valor nutritivo y en las características organolépticas del alimento en cuestión.

Para la manipulación higiénica del huevo, se desaconseja cascar los huevos en el borde del recipiente en el que se vaya a elaborar la salsa. En el manejo de Thermomix, se adquiere la costumbre de cascar los huevos en el cubilete y no en el vaso con el fin de conseguir un mantenimiento adecuado de la balanza.

La adquisición de este hábito contribuye a la preparación de la mayonesa de forma higiénica.

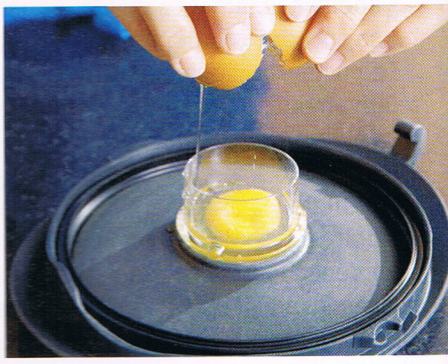
La mayonesa elaborada según la receta "Mayonesa higienizada" (1 minuto 30 segundos, 80 °C, velocidad 5), tiene menor riesgo de estar contaminada con salmonela que la mayonesa elaborada por el método tradicional.

Para emulsionar con Thermomix se utiliza la **velocidad 4** para pequeñas cantidades (hasta medio vaso) y la **velocidad 5** para cantidades mayores. En una jarra, se pesa el aceite o la mantequilla derretida y se mezclan bien el resto de los ingredientes. Con la máquina en marcha, en velocidad 4 ó 5, y con el cubilete puesto en la tapa, se vierte poco a poco el aceite sobre la tapa. El aceite caerá lentamente "a hilo" a través de la ranura.

Conclusiones

1. La elaboración de mayonesa casera con el Thermomix se debe hacer siguiendo las pautas higiénicas recomendadas.
2. La mayonesa higienizada elaborada con el Thermomix tiene menor riesgo de presentar salmonela. Sin embargo, **no puede considerarse una pasteurización o un tratamiento *antisalmonela,*** puesto que no se pueden garantizar todas las condiciones previas de higienización, ni el necesario enfriamiento rápido posterior a 2-4°C que comprende el proceso de pasteurización.
3. Aunque tenga menor riesgo de presentar salmonela, la elaboración y consumo de mayonesa higienizada elaborada con el Thermomix no significa que se puedan disminuir las medidas higiénicas de precaución.

- *Pele, lave y pese todos los ingredientes con antelación.*
- *Los pesos de los ingredientes indicados en la receta se refieren siempre al ingrediente limpio.*
- *¿Cómo debemos pesar los ingredientes sin añadirlos al vaso? Retire el cubilete, coloque un recipiente (un bol, un plato, una jarra, etc.) sobre la tapa del Thermomix y pulse la función balanza. No toque la máquina. A continuación, pese el ingrediente.*



	500 g
	TM: 2 min, 30 s
	Dificultad 1
€	0,80 euros/receta

RL

ENERGÍA 377 kcal/ración:
12,5% IR (hombre)
16,39% IR (mujer)

H. CARBONO 0,083 g/ración

PROTEÍNAS 1,3 g/ración

LÍPIDOS 41,2 g/ración

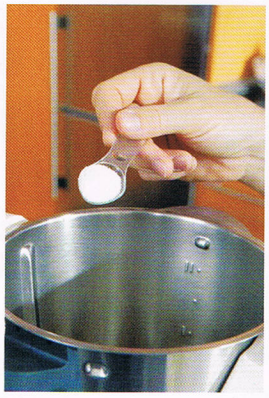
Mayonesa higienizada

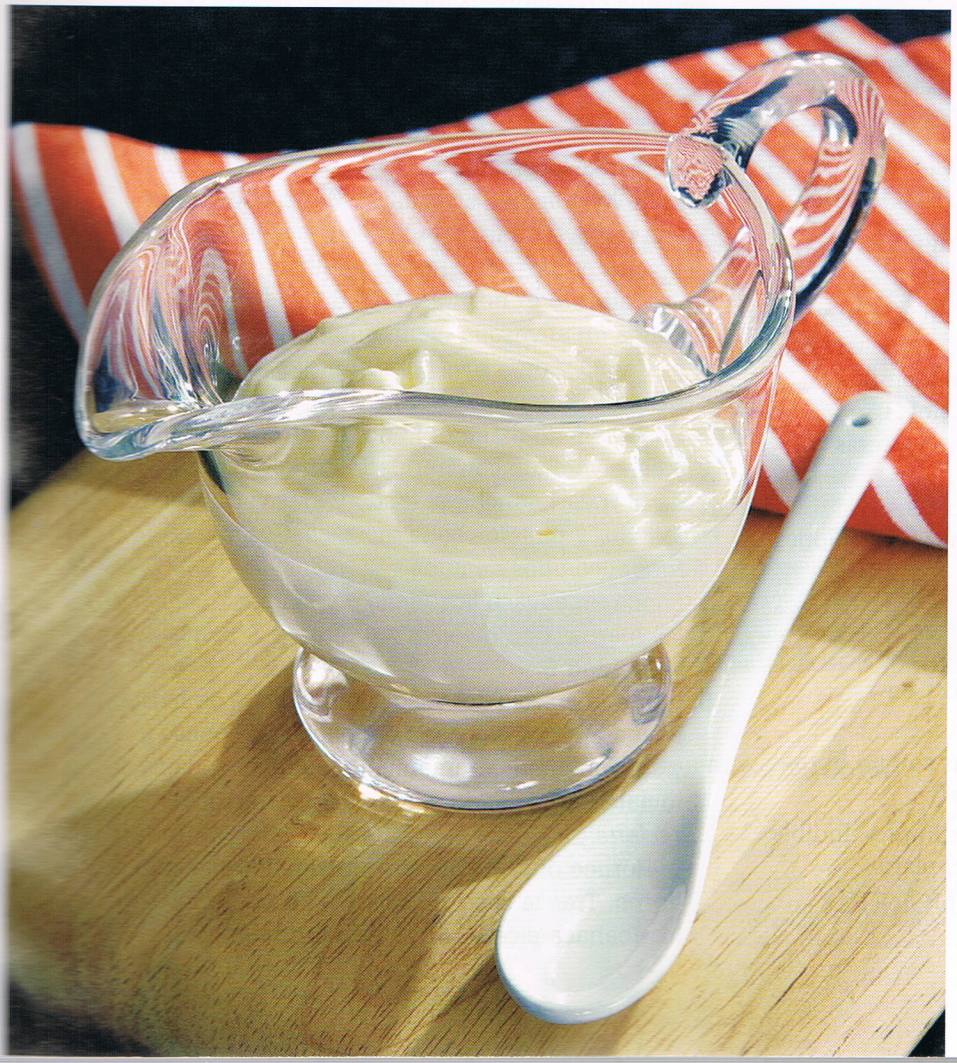
INGREDIENTES

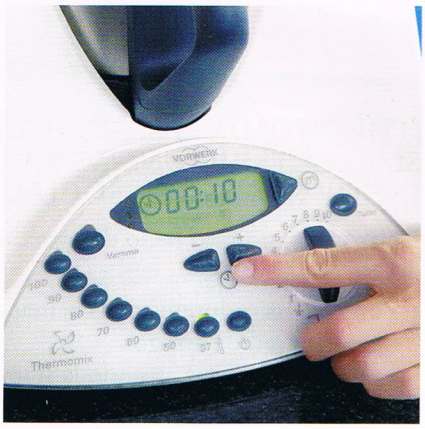
400 g de aceite de girasol, 2 huevos, 10 g de vinagre, 1 cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. Coloque una jarra encima de la tapa del Thermomix, pulse la función **balanza** y pese el aceite. Reserve.
2. Ponga en el vaso los huevos, el vinagre y la sal. Programe **1 minuto, 30 segundos, 80°, velocidad 5.**
3. Cuando acabe el tiempo programado, vuelva a programar inmediatamente **velocidad 5**, sin programar tiempo ni temperatura, y vierta el aceite, poco a poco, sobre la tapa, sin quitar el cubilete. El aceite irá cayendo a hilo dentro del vaso.
4. Con la espátula, baje los restos de mayonesa de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas y vuelva a mezclar programando **10 segundos, velocidad 3.**







Información nutricional

Una ración de mayonesa debería ser una cucharada sopera, unos 10 g. Pero si la ración tiene 50 g aportaría 377 kcal, algo elevado teniendo en cuenta que sólo es la salsa, es decir que se suma al valor del plato.

No apta para control de peso.

Tomada con mucha moderación podría ser apta para enfermedad cardiovascular y diabetes.

Este mes os presentamos

Recetario *on line*

El libro del siglo XXI

¡THERMOMIX® ESPAÑA TRANSFORMA SU RECETARIO *ONLINE* EN UNA INNOVADORA RED SOCIAL DE RECETAS!

Entre en un espacio lleno de novedosas funciones donde podrá:

- compartir su interés por cocinar con Thermomix® y crear su red de amigos.
- encontrar recetas, usando la nueva función de búsqueda instantánea de última tecnología.
- crear su recetario personalizado con sus recetas favoritas,
- seguir la evolución de sus propias recetas.
- participar en el nuevo foro con mejores prestaciones.

¡Y mucho más!

Descubra el nuevo recetario *on line* y participe en nuestro **Concurso de Navidad** introduciendo su mejor receta navideña con Thermomix® en **www.thermomix.es/recetario**

- Las 10 mejores recetas serán premiadas con un libro *Simplemente espectacular con Thermomix®*.
- Para poder participar en el concurso es imprescindible que su receta incluya una fotografía del plato.
- No olvide indicar la palabra clave **CONCREV14** en el campo "clave de concurso".

6 personas | Dificultad 1

TM: 1 min, 10 s · Horneado: 30 min

6 euros/receta | G

Tarta de tomates

INGREDIENTES

4 tomates grandes y maduros, 150 g de mantequilla, ½ cucharadita de sal, 300 g de harina de repostería, 100 g de agua, 1 cucharada de mostaza, 1 cebolla pequeña en cuartos, 1 diente de ajo pelado, 1 cucharada de hierbas de Provenza, 400 g de queso *raclette* en lonchas y sin corteza, pimienta, 1 cucharada de albahaca picada

PREPARACIÓN

1. Corte los tomates en rodajas. Colóquelos sobre una rejilla o en un colador y espolvoréelos con sal. Déjelos escurrir durante 15 minutos.
2. **Precaliente el horno a 210° C**
3. Ponga en el vaso la mantequilla, la sal, la harina y el agua y programe **15 segundos, velocidad 6.** Extienda la masa y cubra un molde de tarta (de 28-30 cm de diámetro) engrasado con mantequilla y espolvoreado con harina (o forrado con papel de hornear). Pinche el fondo varias veces con un tenedor y píntelo con la mostaza. Reserve en el frigorífico unos minutos.
4. Ponga en el vaso la cebolla en cuartos, el ajo y las hierbas de Provenza y programe **4 segundos, velocidad 5.**
5. Vierta la mezcla del vaso sobre la capa de mostaza. Ponga encima una capa de lonchas de queso y salpimiente ligeramente. Coloque las rodajas de tomate intercalando el resto de las lonchas de queso *raclette*.

   Hornee durante **30 minutos** en la parte baja del horno. Tras la cocción, espolvoree la superficie con la albahaca picada. Sirva esta tarta templada.

ENERGÍA 872,57 kcal/ración:
39,09% IR (hombre)
37,94% IR (mujer)

H. CARBONO 62,67 g/ración

PROTEÍNAS 32,96 g/ración

LÍPIDOS 54,40 g/ración

Información nutricional

Receta de valor calórico alto que destaca por el aporte de vitamina A, B_1, C, calcio y colesterol (178,65 mg).
Apta para una dieta equilibrada, para deportistas y para diabéticos.
No apta para problemas de dislipemias por su elevado contenido en colesterol.

5 personas		TM: 25 min, 30 s	
Dificultad 1		4 euros/receta	L

Sopa de trucha

INGREDIENTES

3 dientes de ajo, 1 ramita de perejil (sólo las hojas), 2 cucharaditas de pimentón dulce, 40 g de aceite de oliva virgen extra, 1.000 g de caldo de pescado o 1.000 g de agua con 1 pastilla de caldo de pescado, 400 g de trucha en dos trozos, 75 g de pan de hogaza duro (cortado en láminas)

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso el ajo, el perejil, el pimentón y el aceite.
2. Programe **10 segundos, velocidad 7.** Con la espátula, baje los restos de trituración de la tapa y del interior del vaso hacia del vaso hacia las cuchillas.
3. Añada el caldo, coloque el cestillo con la trucha y programe **25 minutos, temperatura Varoma, velocidad 3**. Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo y reserve la trucha.
4. Añada el pan, espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y programe **20 segundos, velocidad 7.**
5. Limpie la trucha de espinas y de piel, desmenúcela y añádala a la sopa. Sirva inmediatamente.

ENERGÍA 207 kcal/ración: 6,9% IR (hombre) 9% IR (mujer)	H. CARBONO 7,9 g/ración PROTEÍNAS 16,4 g/ración	LÍPIDOS 12,2 g/ración

Mi sugerencia

Si lo desea, puede poner un huevo en el cestillo junto con el pescado y añadirlo picado junto con la trucha.

Información nutricional

Receta de valor calórico bajo que destaca por el aporte de vitaminas como los carotenoides y la vitamina D.
Apta para control de peso.

4 personas		TM: 50 min, 16 s	
Dificultad 1		4 euros/receta	L

Cazuela de fideos

INGREDIENTES

3 alcachofas, 1 limón, 100 g de cebolla en trozos, 2 dientes de ajo, 50 g de pimiento rojo en trozos, 30 g de aceite de oliva virgen extra, 200 g de tomates maduros (cortados en cuartos), 1 pellizco de pimentón dulce, 800 g de caldo de pescado u 800 g de agua con una pastilla caldo de pescado, sal, pimienta, unas hebras de azafrán, 50 g de judías verdes frescas en trozos, 50 g de calamares en trozos pequeños, 100 g de fideos gruesos, 1 cucharada de perejil picado (sólo las hojas), 100 g de gambas peladas o langostinos pelados

PREPARACIÓN

1. Quite las hojas duras exteriores y corte las puntas de las alcachofas. Frótelas con limón, córtelas en octavos y manténgalas en agua fría y limón.
2. Introduzca en el vaso la cebolla, los ajos y el pimiento. Para TM 31, coloque el selector de velocidad en posición **vaso cerrado** y pulse el **botón Turbo** hasta que en el visor aparezca **1 segundo**. Para TM 21, pulse el **botón Turbo** hasta que en el visor aparezca **1 segundo.**
3. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas, añada el aceite y programe **5 minutos, 100°, velocidad 1.**
4. Incorpore los tomates y programe **5 segundos, velocidad 4.**
5. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas y programe **5 minutos, 100°, velocidad 1**.
6. Incorpore el pimentón, el caldo, la sal, la pimienta y el azafrán. Programe **15 minutos, 100°, velocidad 1.**
7. Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y programe **10 segundos, velocidad 8.**
8. Para TM 31, incorpore las alcachofas escurridas, las judías verdes y el calamar y programe **15 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara.**
   Para TM 21, coloque **la mariposa en las cuchillas,** incorpore las alcachofas escurridas, las judías verdes y el calamar y programe **15 minutos, 100°, velocidad 1.**
9. Añada los fideos y el perejil. Programe **10 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara** y añada las gambas en el último minuto (para TM 31) o **10 minutos, 100°, velocidad 1** (sin retirar la mariposa para TM 21) y añada las gambas en el último minuto. Sirva inmediatamente.

Mi sugerencia

Siempre que utilice gambas en una receta, puede aprovechar las cabezas y las cáscaras para hacer un fumet que dará más color y sabor al plato.

ENERGÍA 223,42 kcal/ración:
7,45% IR (hombre)
9,71% IR (mujer)

H. CARBONO
23,61 g/ración

PROTEÍNAS
12,43 g/ración

LÍPIDOS
8,8 g/ración

Información nutricional

Receta de valor calórico bajo con un importante contenido en vitamina B_{12} (0,85 µg/ración) y vitamina C (36,84 mg/ración).
Apto para control de peso corporal y para diabéticos.
Se aconseja el uso de aceite de oliva virgen extra por su mayor contenido en antioxidantes cardioprotectores.

4 personas		TM: 46 min, 25 s	
Dificultad 1		3 euros/receta	L

Consomé a la reina

INGREDIENTES

100 g de cebolla en trozos, 150 g de zanahoria pelada y en trozos, 200 g de repollo en trozos, 200 g de pechuga de pollo sin piel y cortada en trozos, 1.000 g de agua, sal, pimienta, 100 g de nata líquida, 1 rebanada de pan tostado y cortado en dados, unas hojas de perejil o de cebollino para decorar

PREPARACIÓN

1. Introduzca en el vaso la cebolla, la zanahoria y el repollo. Programe **5 segundos, velocidad 4.**
2. Añada la pechuga de pollo, el agua, la sal y la pimienta y programe **40 min, 100º, velocidad 1,** hasta que todo quede muy tierno.
3. Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y programe **1 minuto, velocidad progresiva 5-10** (para TM 31) o **1 minuto, velocidad progresiva 5-7-9** (para TM 21). A continuación, programe **20 segundos, velocidad 8,** hasta que quede una crema muy fina.
4. Añada la nata y programe **5 minutos, 90º, velocidad 2.**
5. Sirva inmediatamente en tazas de consomé, decorando con dados de pan tostados y perejil picado.

Sugerencia

Si desea un sabor más intenso, puede usar carne de gallina deshuesada, pero deberá prolongar la cocción hasta una hora como mínimo.

ENERGÍA 102 kcal/ración:	H. CARBONO	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
3,4% IR (hombre) 4,4% IR (mujer)	8,3 g/ración	11,8 g/ración	2,4 g/ración

Mi sugerencia

Cuando compre cebollino fresco y no lo utilice todo en una receta, puede congelarlo cortado muy fino, en un recipiente hermético.

Información nutricional

Receta de bajo valor calórico que sobresale por sus niveles de calcio (50,1 mg/ración), ácido ascórbico (37,1 mg/ración), potasio (541 mg/ración), ácido fólico (62 mg/ración) y fibra (2,4 mg/ración)

Apta para control de peso corporal, enfermedad cardiovascular y diabetes.

El repollo y la cebolla son una gran fuente de vitaminas, minerales y fibra y destacan por su poder diurético. Además, la cantidad de folatos que aporta el repollo favorece la formación de glóbulos rojos.

6 personas		TM: 35 min, 3 s	
Dificultad 1		6 euros/receta	G

Lomo a la canela

INGREDIENTES

800 g de lomo de cerdo cortado en dados gruesos, pimienta negra recién molida, 6 dientes de ajo, 1 cucharadita de canela, 1 palo de canela, el zumo colado de 3 limones, 1 cucharadita de sal, aceite de oliva (lo suficiente para cubrir la carne, aprox. 300 g)

PREPARACIÓN

1. Sazone con pimienta los dados de lomo y reserve.
2. Introduzca los ajos en el vaso y triture programando **3 segundos, velocidad 4.** Con la espátula, baje los restos de ajo de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
3. Para TM 31: añada la carne reservada, la canela (molida y el palo de canela), el zumo de limón, la sal y aceite hasta cubrir la carne. Programe **35 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara.**

   Para TM 21: coloque la **mariposa en las cuchillas** y añada la carne reservada, la canela (molida y el palo de canela), el zumo de limón, la sal y aceite hasta cubrir la carne. Programe **35 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**

   Compruebe que la carne quede muy tierna. De no ser así, programe unos minutos más a la misma temperatura y velocidad.
4. Sirva al momento la carne, acompañada de un poco de su salsa. Se puede guardar y servir este plato frío.

Sugerencia

La conservación en grasa o aceite es una técnica tradicional. Si se guarda la carne bien cubierta de aceite, puede conservarse largo tiempo, sobre todo si se usan recipientes esterilizados. Si no fuera así, conserve en frío.

Información nutricional

Receta de valor energético medio que destaca por el aporte de vitamina B_1 (54,6 mg/ración), B_{12} (2,8 µg/ración) y E. El lomo de cerdo es rico en proteínas de alto valor biológico y grasas y en el cerdo ibérico predominan los ácidos grasos monoinsaturados.
Apta para control de peso, enfermedad cardiovascular y diabetes.

Mi sugerencia

Para pelar los dientes de ajo fácilmente sumérjalos durante unos segundos en agua hirviendo.

ENERGÍA 611 kcal/ración: 20,3% IR (hombre) 25,4% IR (mujer)	H. CARBONO 3 g/ración PROTEÍNAS 27 g/ración	LÍPIDOS 54 g/ración

4 personas	
TM: 23 min	
Dificultad 1	
6 euros/receta	

R

Arroz basmati al azafrán

INGREDIENTES

40 g de mantequilla o 40 g de aceite de girasol, 1 ramillete de hebras de azafrán, 2 vainas de cardamomo, 3 clavos, 1 pellizco de sal de hierbas (opcional), 1 pellizco de pimienta, 1.000 g de caldo de pollo o 1.000 g de agua con 1 cucharadita de sal, 350 g de arroz basmati, 1 palo de canela

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso la mantequilla, el azafrán, el cardamomo, el clavo, la sal de hierbas y la pimienta. Programe **3 minutos, 100°, velocidad 1.**
2. Añada el caldo, introduzca el cestillo con el arroz y el palo de canela, y programe **20 minutos, 100°, velocidad 4**, introduciendo la espátula por el bocal y removiendo el arroz dos o tres veces a lo largo de la cocción.
3. Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo con el arroz y vuélquelo en una fuente. Sirva caliente.

ENERGÍA 482 kcal/ración: 16% IR (hombre) 20,9% IR (mujer)	H. CARBONO 86,2 g/ración PROTEÍNAS 9 g/ración	LÍPIDOS 11,2 g/ración

Información nutricional

Plato de valor calórico medio, que sobresale por su contenido en magnesio (118 mg/ración), potasio (308 mg/ración), fósforo (336 mg/ración) y fibra (1,3 mg/ración). Apto para pérdida de peso y la enfermedad cardiovascular.

4 personas		TM: 1 h, 5 min, 5 s	
Dificultad 1		6 euros/receta	C

Blanqueta de pavo con champiñones

INGREDIENTES

1 puerro (sólo la parte blanca) en trozos de 2 cm aprox., 1 zanahoria pelada y en trozos de 2 cm aprox., 500 g de carne de pavo en dados de 2-3 cm (sin hueso), 1.000 g de agua, sal, pimienta, 1 ramillete de tomillo fresco, 3 ramas de apio en trozos (la parte de las hojas), 250 g de champiñones enteros pequeños (partidos por la mitad si son grandes), 100 g de nata líquida, 1 cucharada de harina de repostería, 1 cucharadita de mostaza en polvo o ½ cucharadita de mostaza de Dijon

PREPARACIÓN

1. Para TM 31, ponga en el vaso el puerro, la zanahoria, la carne de pavo, el agua, la sal, la pimienta y el tomillo y programe **35 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad 1.**
   Para TM 21, coloque **la mariposa en las cuchillas** y ponga en el vaso el puerro, la zanahoria, la carne de pavo, el agua, la sal, la pimienta y el tomillo y programe **35 minutos, 100°, velocidad 1.**
2. Para TM 31, añada la carne de pavo, el agua, la sal, la pimienta y el tomillo y programe **35 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara.**
   Para TM 21, coloque la **mariposa en las cuchillas**, añada la carne de pavo, el agua, la sal, la pimienta y el tomillo y programe **35 minutos, 100°, velocidad 1.**
3. Cuele a través del cestillo y reserve el caldo. Separe la carne de pavo y deseche las verduras.
4. Ponga en el vaso el apio y programe **5 segundos, velocidad 4.** Con la espátula, baje los restos de apio de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
5. Para TM 31, añada el caldo y el pavo reservados junto con los champiñones. Programe **25 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad 1.**
   Para TM 21, **coloque la mariposa en las cuchillas,** añada el caldo y el pavo reservados junto con los champiñones. Programe **25 minutos, 100°, velocidad 1.**
6. Añada al vaso la nata, la harina y la mostaza mezcladas y programe **5 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara** (para TM 31) o **5 minutos, 100°, velocidad 1** (sin retirar la mariposa de las cuchillas para TM 21), hasta que quede una salsa espesa y cremosa.
7. Sirva inmediatamente.

Sugerencia

Puede servir acompañado de verduras o patatas hervidas.

ENERGÍA 405 kcal/ración:	H. CARBONO	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
13,5% IR (hombre) 17,6% IR (mujer)	11,7 g/ración	44 g/ración	20,2 g/ración

Mi sugerencia

Puede aprovechar la zanahoria y el puerro utilizados para la cocción del pavo enriqueciendo una crema de verduras.

Información nutricional

Plato con bajo valor calórico que sobresale por su contenido en potasio (1.092 mg/ración), calcio (104 mg/ración) y hierro (4,7 mg/ración). Destaca por su alto aporte en proteínas de alta calidad biológica.

Apto para pérdida de peso, pero no para enfermedad cardiovascular.

6 personas		TM: 5 s · Horneado: 30 min	
Dificultad 1		3 euros/receta	D

Tarta de frutas y canela con *petit-suisse*

INGREDIENTES

4 hojas de pasta *filo*, 1 cucharada de mantequilla, 2 kiwis troceados, 1 pera troceada, 2 rodajas de piña natural troceadas, 2 melocotones en almíbar troceados, 3 huevos, 40 g de azúcar, 200 g de *petit-suisse* natural, canela en polvo, para espolvorear

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 180º.
2. Corte las hojas de pasta *filo* por la mitad, úntelas de una en una con mantequilla fundida y colóquelas en un molde redondo engrasado, dejando que sobresalga un poco de pasta *filo* por los bordes. Distribuya encima de la pasta la fruta troceada.
3. Ponga en el vaso los huevos, el azúcar y el queso. Programe **5 segundos, velocidad 6.**
4. Vierta sobre la fruta, espolvoree con canela y hornee durante 30-40 minutos aproximadamente.

ENERGÍA 348,93 kcal/ración: 11,63% IR (hombre) 15,77% IR (mujer)	H. CARBONO 39,17 g/ración PROTEÍNAS 8,70 g/ración	LÍPIDOS 17,47 g/ración

Mi sugerencia

Cuando utilice frutas frescas, mermeladas o gelatinas para el montaje de tartas o bizcochos, es recomendable emplear moldes de silicona o forrar los moldes metálicos, ya que éstos se oxidan con el ácido de las frutas y cambian el color y el sabor de la preparación.

Información nutricional

RECETA DE valor calórico bajo que destacar por su alto aporte de vitamina B_{12} y C. Su contenido en colesterol es significativo (169,02 mg).

NO RECOMENDADA para diabéticos y no apta para problemas de dislipemias.

SE RECOMIENDA el consumo ocasional.

6 personas	TM: 10 min, 15 s		
Dificultad 1	4 euros/receta	R	D

Sopa fría de leche merengada

INGREDIENTES

370 g de leche condensada, 500 g de agua, el zumo de 2 limones, la piel de 1 limón, ½ cucharadita de canela en polvo, 4 claras de huevo, 3 vainas de vainilla

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso la leche condensada, el agua, el zumo y la piel de limón y la canela. Programe **5 minutos, 100°, velocidad 2**. Retire la piel del limón y deje enfriar en un bol. Reserve en el congelador hasta que la crema comience a cristalizar (aproximadamente 4 horas).
2. Con el vaso limpio y seco, ponga **la mariposa en las cuchillas** añada las claras y programe **3 minutos, velocidad 3 ½**, hasta que las claras estén bien montadas. Retire la mariposa. Retire las claras del vaso y reserve.
3. Ponga la preparación reservada en el vaso y programe **15 segundos, velocidad 6**.
4. Vuelva a colocar **la mariposa en las cuchillas,** agregue las claras montadas y programe **2 minutos, velocidad cuchara** (para TM 31) o **2 minutos, velocidad 1** (para TM 21).
5. Reserve de nuevo en el congelador y sirva muy fría (no helada) en platos hondos, decorada con las vainas de vainilla.

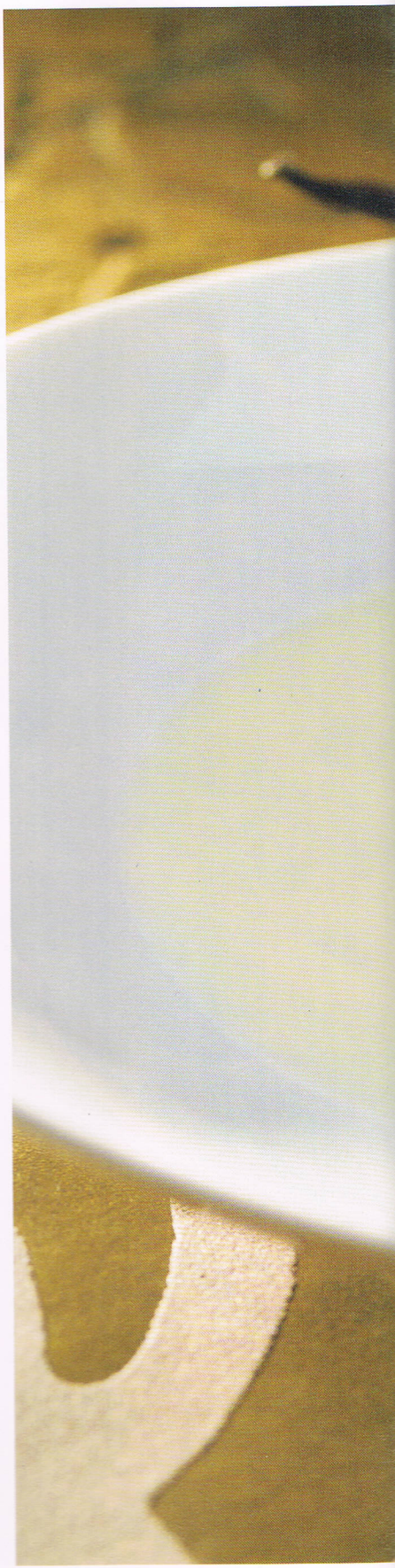
ENERGÍA 583 kcal/ración: 19,4% IR (hombre) 25,3% IR (mujer)	H. CARBONO 11,7 g/ración	PROTEÍNAS 17,9 g/ración	LÍPIDOS 47,3 g/ración

Información nutricional

UNA RACIÓN de esta sopa aporta una cantidad significativa de calcio (245 mg).
NO APTA para la enfermedad cardiovascular por la grasa saturada de la leche condensada.
NO ADECUADA para diabéticos por el azúcar.
SE ACONSEJA el empleo de leche condensada desnatada para mejorar el perfil lipídico del plato.

Mi sugerencia

Cuando monte claras, ha de asegurarse de que tanto el vaso como las cuchillas y la mariposa estén libres de grasa, bien limpios y secos.



6 personas		TM: 1 min		
Dificultad 1		3 euros/receta	R	D

Crêpes de manzana

INGREDIENTES

3 manzanas, 60 g de vino moscatel, 2 huevos, 10 g de mantequilla fundida, 100 g de harina de repostería, ½ cucharadita de sal, 250 g de leche entera, 30 g de agua, 2 cucharaditas de azúcar vainillado, 30 g de mantequilla, azúcar para espolvorear las *crêpes,* 200 g de nata líquida

PREPARACIÓN

1. Pele las manzanas, córtelas en rodajas finas y deje macerar con el moscatel mientras prepara y reposa la masa.
2. Ponga en el vaso los huevos, la mantequilla fundida, la harina, la sal, la leche, el agua y el azúcar vainillado y programe **1 minuto, velocidad 6** (tiene que quedar una crema fina y sin grumos).
3. Vuelque la masa en un bol y deje enfriar en el frigorífico durante 2 horas antes de usarla.
4. Saltee las manzanas con la mantequilla en una sartén, hasta que queden doradas. Retire y deje enfriar un poco.
5. Añada las manzanas a la masa de *crêpes,* una vez haya reposado, remueva un poco y prepare las *crêpes* en una sartén antiadherente, untada de una pizca de aceite o mantequilla. Espolvoree con azúcar en polvo y sirva acompañadas de la nata, puesta en una salsera.

Sugerencia

Si lo desea, puede añadir una cucharada de ron o de licor de naranja a la masa de las *crêpes* en el paso 2 para aromatizarla.

ENERGÍA 510 kcal/ración:	H. CARBONO	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
17% IR (hombre) 21,2% IR (mujer)	46 g/ración	9 g/ración	32 g/ración

Mi sugerencia

Para darle un toque de sabor a las crêpes, ponga un palo de canela en la masa mientras reposa en el frigorífico.

Información nutricional

Receta de valor energético medio que destaca por el aporte de vitamina B_{12} (0,88 µg/ración), C (18,23 mg/ración) y A (368µg/ración).
La manzana es una fruta rica en vitamina C, fibra y antioxidantes.
Apta para control de peso, pero no para enfermedad cardiovascular o diabetes por el elevado contenido en grasas saturadas y azúcar respectivamente.

4 personas	TM: 30 min, 33 s		
Dificultad 2	3,50 euros/receta	R L C	

Salchichas de pollo con parmesano

INGREDIENTES

500 g de pechuga de pollo, sin piel y en trozos pequeños, 70 g de queso parmesano rallado, 1 cucharada de perejil (sólo las hojas), 1 cucharadita de sal, 1 pellizco de pimienta, 1 pellizco de nuez moscada, 500 g de agua, 20 g de mantequilla, 30 g de harina, 2 cucharadas de nata líquida, 300 g de caldo de pollo (se puede sustituir por 300 g de agua y 1 pastilla de caldo de pollo), sal y pimienta

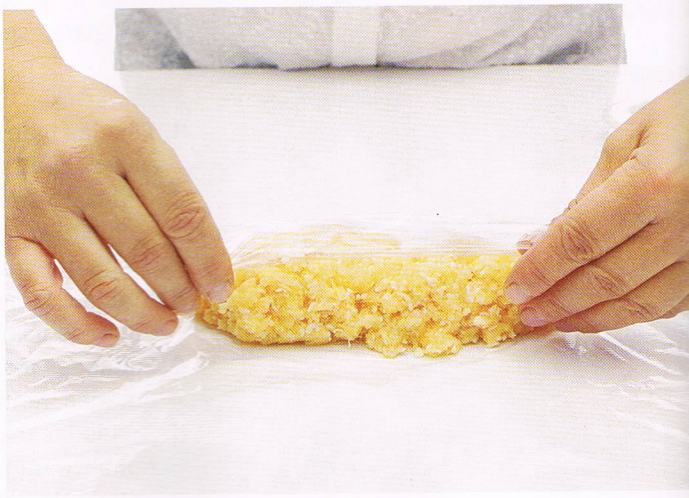
PREPARACIÓN

1. Introduzca en el vaso el pollo, el queso, el perejil, la sal, la pimienta y la nuez moscada. Triture programando **10 segundos, velocidad 5.**
2. Con la espátula, baje los restos de trituración de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas. Programe **15 segundos, velocidad 5.**
3. Divida la masa en dos partes, coloque cada una sobre un rectángulo de *film* transparente, dándole forma de salchicha alargada y gruesa. Envuélvalas procurando que queden bien selladas. Colóquelas en el recipiente Varoma.
4. Ponga el agua en el vaso, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **20 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
5. Retire el recipiente Varoma y deje templar las salchichas.
6. Con el vaso limpio y seco, ponga la mantequilla, la harina, la nata y el caldo, la sal y la pimienta. Mezcle programando **8 segundos, velocidad 4.**
7. Programe **10 minutos, 100°, velocidad 3.**
8. Sirva las salchichas templadas, cortadas en rodajas gruesas, acompañadas de la salsa caliente.

Sugerencia

Si quiere un sabor más intenso, puede pasar por la plancha o sartén antiadherente las rodajas de salchicha, una vez cocidas, justo antes de servir. La cocción al vapor permite elaborar un plato más ligero.

ENERGÍA 282 kcal/ración: 9,4% IR (hombre) 12,3% IR (mujer)	**H. CARBONO 5,9 g/ración**	**LÍPIDOS 13,6 g/ración**
	PROTEÍNAS 34 g/ración	



Información nutricional

Receta de valor calórico bajo que destaca por su elevado contenido en proteínas, minerales como el calcio (255 mg/ración) y vitaminas como la niacina (10,1 mg/ración).
Apta para control de peso corporal.
Se recomienda la utilización de nata líquida ligera para cocinar y así disminuir el contenido calórico.

4 personas	TM: 1 min, 30 s		
Dificultad 1	5 euros/receta	R	G

Hamburguesa de atún marinado con salsa picante

INGREDIENTES

3 dientes de ajo, 2 cucharadas de hojas de perejil, 500 g de atún fresco, sin piel ni espinas (cortado en dados), 1 cucharada de miel, 1 cucharada de zumo de limón, 2 cucharadas de salsa de soja, pimienta negra (recién molida), 20 g de aceite de oliva virgen (para la sartén)

Salsa picante

80 g de aceite de girasol, 80 g de aceite de oliva virgen extra, 1 huevo, 15 g de agua, 1 cucharadita de zumo de limón colado, 1 pellizco de sal, ½ cucharadita de wasabi o 1 cucharadita de pimentón picante

PREPARACIÓN

Hamburguesas de atún

1. Ponga en el vaso el ajo y el perejil y programe **5 segundos, velocidad 7.** Con la espátula, baje los restos de ajo y perejil de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
2. Introduzca en el vaso el atún, la miel, el zumo de limón, la salsa de soja y la pimienta. Programe **5 segundos, velocidad 4.** Retire a un bol y reserve en el frigorífico durante un mínimo de 1 hora.
3. Con la mezcla, prepare 4 hamburguesas, dándoles forma con la palma de la mano. Cocine las hamburguesas en una plancha o una sartén antiadherente con un poco de aceite, hasta que queden doradas por fuera, pero tiernas y jugosas en el interior.

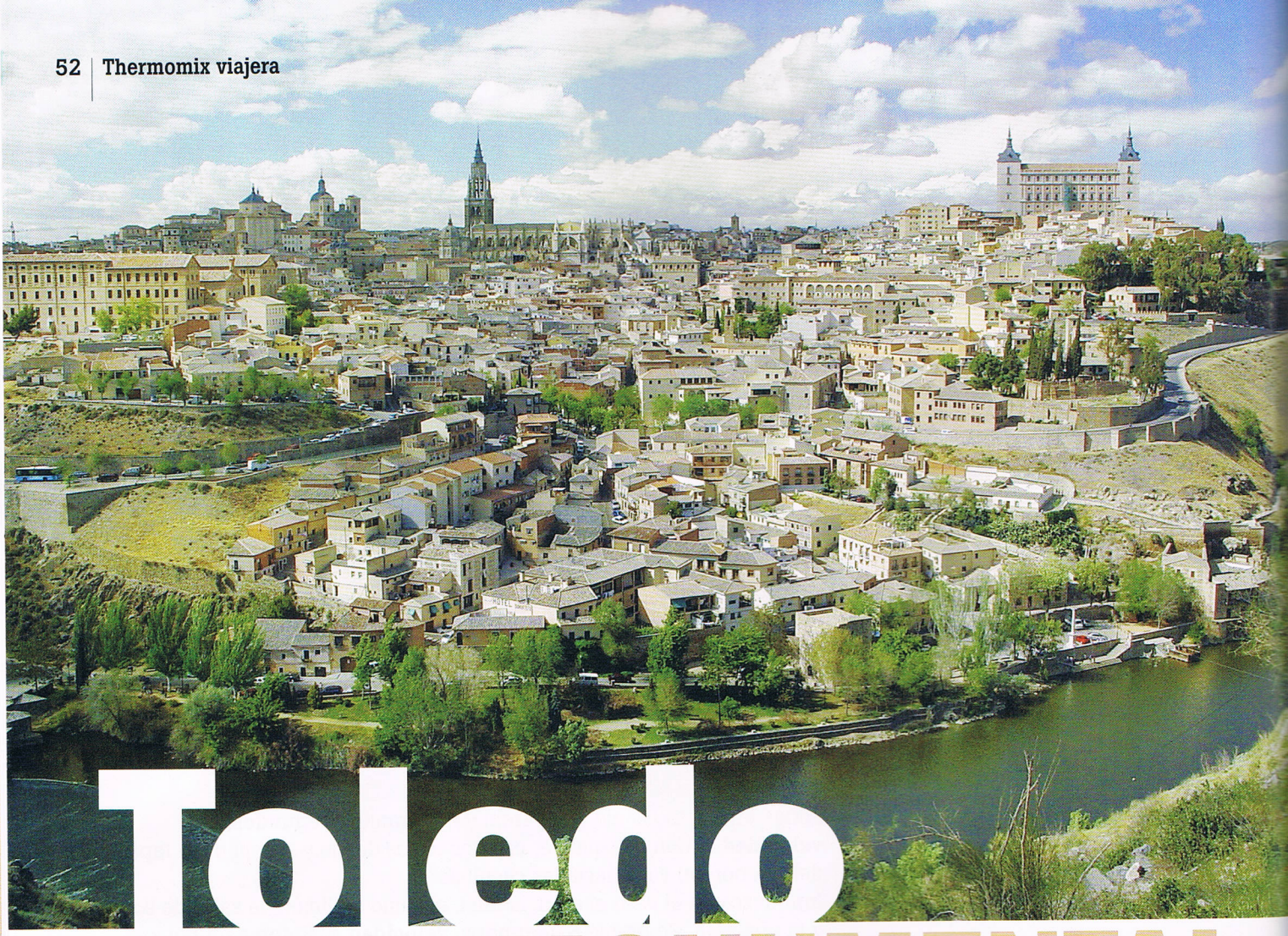
Salsa picante

4. Coloque una jarra encima de la tapa del Thermomix y pulse función **balanza.** Pese los dos tipos de aceite juntos y reserve.
5. Ponga en el vaso el huevo, el agua, el zumo de limón, la sal y el wasabi. Programe **10 segundos, velocidad 4.**
6. Cuando acabe el tiempo programado, vuelva a programar **velocidad 5, sin programar tiempo**, y vierta el aceite, poco a poco, sobre la tapa, sin quitar el cubilete. El aceite irá cayendo a hilo dentro del vaso.
7. Con la espátula, baje los restos de salsa de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas y vuelva a mezclar programando **10 segundos, velocidad 3.**
8. Sirva las hamburguesas recién hechas, acompañadas de la salsa picante y ensalada.

Información nutricional

Receta de valor calórico medio que destaca por el elevado contenido en grasas, vitamina A (923 µg/ración), B_{12} (13,3 µg/ración) y minerales como el fósforo (359 mg/ración) y el potasio (364 mg/ración).
No apta para control de peso corporal.
Apta para diabéticos y pacientes con dislipemias, ya que contiene ácidos grasos poliinsaturados.

ENERGÍA 661 kcal/ración:	H. CARBONO	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
22% IR (hombre) 28,7% IR (mujer)	3,3 g/ración	33,05 g/ración	38,02 g/ración



Toledo MONUMENTAL

Toledo, ciudad monumental y de larga historia, nos abre las puertas a su rica gastronomía a orillas del Tajo, en el lugar donde se asentaron primero los celtíberos, luego los romanos, árabes, judíos y cristianos, dejando un impresionante legado artístico y arquitectónico que le ha valido la muy merecida declaración de Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

José MALDONADO

La capital toledana es una ciudad interesante para visitar durante cualquier época del año. No hay que dejar de pasear por el barrio judío y medieval, y en su casco antiguo encontraremos monumentos, museos e iglesias muy bien conservados, desde restos romanos como el circo, el acueducto o los puentes, hasta las murallas visigóticas.

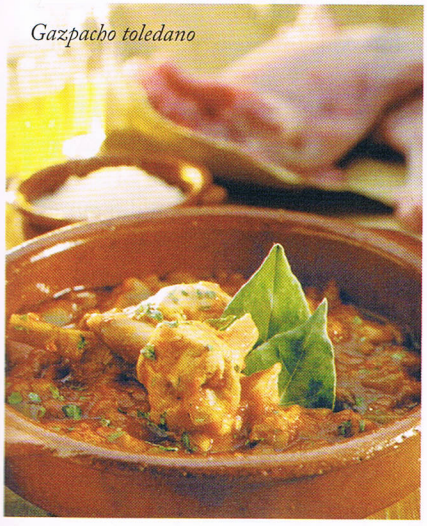
Abundan las iglesias y sinagogas, y en la iglesia de Santo Tomé podemos admirar la famosísima pintura de El Greco 'El Entierro del Conde de Orgaz',

una visita imprescindible. Un momento especial para acercarnos a Toledo es durante el mes de junio, cuando se celebra una antigua tradición, la fiesta del Corpus Christi, declarada Fiesta de Interés Turístico Internacional, y en la que se engalanan balcones y terrazas con antiguos tapices del siglo XVII, y los suelos se cubren de hierbas aromáticas para recibir las procesiones religiosas, en un ambiente de recogimiento y espiritualidad.

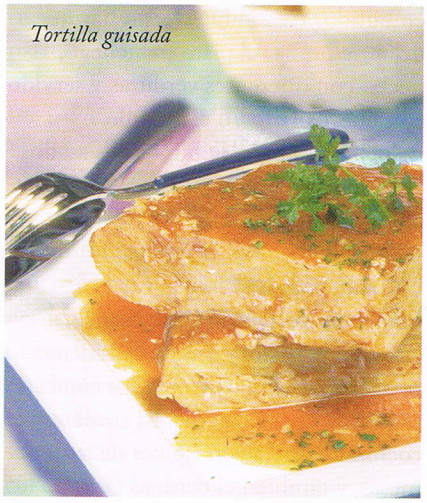
La gastronomía toledana

Este legado cultural, crisol de diferentes civilizaciones, ha dejado igualmente su huella en la cocina toledana, donde se entremezclan influencias moriscas, judías y cristianas en una cocina rica en grasas y carbohidratos; sencilla, pero energética para hacer frente al duro clima mesetario. Asados, estofados, migas y guisos de legumbres son la base de su gastronomía, con una mezcla original de culturas.

Afortunadamente, Toledo, capital castellano-manchega, conserva en su cocina sus raíces más puras, basada en los platos de caza y el pastoreo. Abundan, por tanto, las carnes, en forma de asados, escabeches o en guisos como la carcamusa, las sopas y pucheros para hacer frente a los fríos inviernos, quesos, legumbres y dulces como el afamado mazapán toledano.



Gazpacho toledano



Tortilla guisada

LOS PLATOS DE INVIERNO, SOPAS, PUCHEROS Y MIGAS

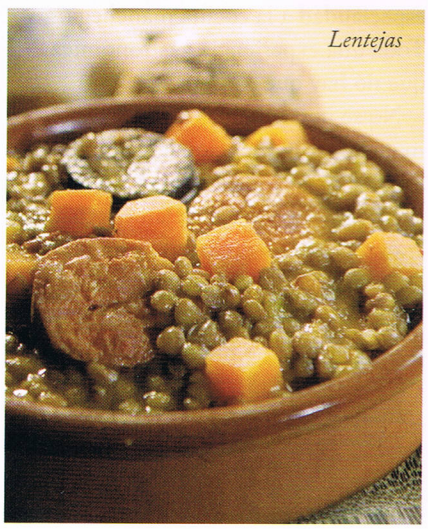
Los platos calientes, más o menos contundentes, reinan en la cocina toledana, ideales para combatir el frío del invierno. La sopa de cangrejos de río, el tomatón, el ajo viudo, el ajoarriero, la sopa verde, la sopa tonta, la sopa de vendimia, el ajobolo y otros platos tan clásicos como las migas, los gazpachos manchegos, las tortillas guisadas, las gachas o los pistos, que todavía conservan los aromas del campo.

La sopa tonta aprovecha el caldo obtenido de cocer el hueso del jamón con patatas, pan frito y panceta. El ajobolo se hace con los productos de la huerta, como pimientos rojos y tomates secados al sol, calabazas y nabos, acompañados a veces de chorizo o bacalao, aunque lo común era comerlo *viudo,* el llamado ajo viudo, en su versión más sencilla y pobre. Un guiso a fuego lento que luego se acompaña de una picada de ajos y cominos, que delata una antigua herencia morisca.

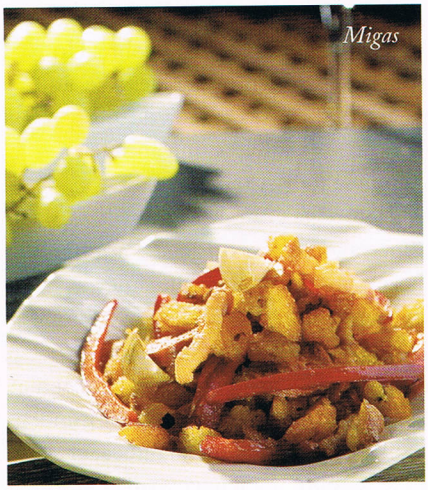
La tortilla guisada es otra especialidad muy original. Para hacerla hacen falta patatas, aceite, huevos, cominos, ajo y perejil. Se prepara una tortilla con las patatas, al estilo tradicional, que luego se cubre de agua y se cuece con un majado de cominos, ajo y perejil. En la misma línea, el matahambre manchego, nada que ver con el homónimo argentino, es muy parecido a la tortilla guisada, pero con una tortilla hecha de huevos y pan rallado, que luego se cuecen en salsa. La tortilla a la magra es una tortilla de patatas a la que se le añade jamón.

Las lentejas y cocidos no pueden faltar. La sopa de cocido lleva pasta, pero hay otras sopas muy peculiares como la sopa de gloria, con alitas de pollo, vino blanco y yemas de huevo, cuajadas y desmenuzadas; o la sopa de vendimia, guiso de bacalao desalado, ajos, puerros, patatas y perejil.

El ajo cultivado en la zona es de gran calidad, siendo protagonista indiscutible de muchos de sus platos tradicionales, como el ajopringue, plato de matanza que incorpora hígado de cerdo, o el mencionado ajobolo, y el ajopatata, mezcla de patata, ajo, tomate,



Lentejas


Migas

calabaza, cominos, bacalao y guindilla. Se come en el campo durante la recolección de la aceituna, con la que se elabora un aceite de los más dulces y sabrosos, amparado bajo la D.O. Montes de Toledo. El más clásico es el ajoarriero manchego, un plato sencillo a base de patatas cocidas, trituradas y mezcladas con bacalao desalado, ajos, aceite de oliva y huevos duros.

El gazpacho manchego, a pesar de su nombre, poco tiene que ver con el gazpacho andaluz, plato de verano. En realidad se trata de un guiso en cazuela, a modo de caldereta, con varias carnes de caza, como conejo, liebre y perdiz, y aderezadas con una rareza, la torta cerceña, una especie de pan crujiente sin levadura, que curiosamente nos recuerda mucho al pan ácimo sefardí, probablemente los que aportaron esta especialidad a la cocina manchega. Toda una experiencia gastronómica que no hay que perderse.

No se puede hablar de cocina manchega sin mencionar las migas, a base de pan candeal rehogado en aceite y ajo con tropezones de jamón, tocino y chorizo. Las migas canas se hacen con leche y se llaman mulatas cuando se mojan en chocolate. El acompañamiento tradicional de las migas son las uvas, sobre todo negras, aunque también se toman con orejones, ciruelas e higos secos. Las migas a la toledana son similares, hechas con pan, tocino, ajo, pimientos y cominos.

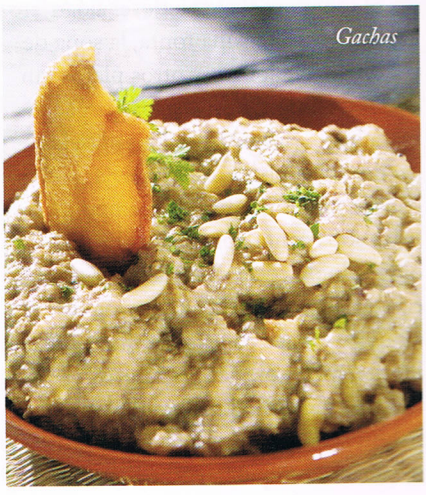
Las gachas, quizás uno de los platos más primitivos y sencillos, se preparan con harina de almorta, aliñadas con pimentón y torreznos o con chorizo y carne de cerdo. No hay que confundirlas con las gachas-migas manchegas, patatas fritas con gachas a las que se da forma de tortilla y se acompañan con guindilla y pimientos. El famoso atascaburras es otra variedad hecha con patatas cocidas y trituradas, espesadas con harina de almortas.

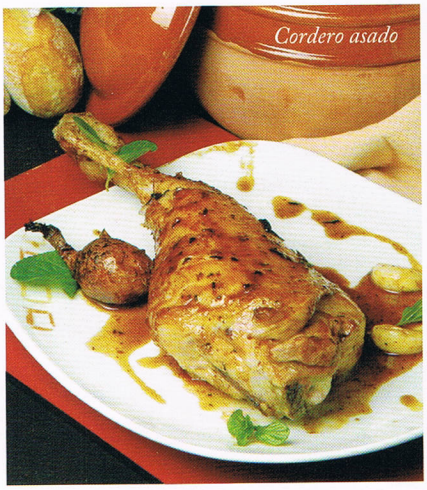
Los duelos y quebrantos es otro plato manchego muy contundente a base de huevos y torreznos con algo de embutido. Y de la huerta, no hay que dejar de probar el pisto manchego, hecho con diferentes verduras y servido con huevos fritos, o el asadillo manchego, a base de pimientos asados aliñados con aceite, tomate y ajos asados.

LAS CARNES, LA CAZA

La cocina de Toledo tiene esencia cazadora y pastora. En ella pueden encontrarse platos preparados con casi todos los tipos de carne. El cordero y el cochinillo asado son típicos de sus mesas, y también el cordero guisado como cochifrito o cuchifrito, con tomate, huevo, azafrán y vino blanco.

La perdiz a la toledana es, sin duda, el plato más emblemático de la ciudad. Se trata de un guiso en cazuela de barro, a fuego lento, donde se estofan las perdices con cebollas, ajos, laurel,


Gachas


Cordero asado

pimienta y tomillo, cubiertas de aceite y vino blanco. Se sirven muy tiernas, en la misma cazuela, acompañadas de patatas cocidas. Pero también se preparan las perdices de muchas maneras, ya sea estofadas, con judías o alubias pochas (las excelentes alubias de la región). También abundan los platos con codornices o con carnes de caza menor y mayor, con guisos de liebre, de conejo, venado en salsa, jabalí, estofados, calderetas y carcamusas, adaptando los viejos platos a los gustos modernos.

La carcamusa es un guiso tradicional de carne, estofada con agua, unas hojas de laurel y un sofrito de verduras de la huerta: cebollas, apio, puerro, ajo, pimiento morrón, guisantes y patatas. Se sirve tradicionalmente en pequeñas cazuelas de barro, siendo una tapa muy popular en Toledo.

Las codornices se preparan al horno o al vino; el conejo a la cazadora, en mojete; la liebre con patatas o en chocolate, sin olvidar la caza mayor como el jabalí y el venado. El morteruelo se elabora con diferentes carnes de conejo, perdiz, gallina, jamón, panceta e hígado de cerdo con especias y pimentón, una auténtica delicia para los más exigentes.

LOS PESCADOS, EL BACALAO

Los platos tradicionales de pescado llevan siempre bacalao, como ocurre en gran parte del interior peninsular,

donde antiguamente no llegaba el pescado fresco. Además del ajoarriero, se prepara también el bacalao a la toledana, con patatas, almendras y perejil; el escarlata se cuece en una salsa de aceite y pimentón. El bacalao borracho se prepara con vino y cebollas, y el potaje de vigilia, con garbanzos, bacalao, espinacas, patatas y un majado de ajo, piñones, perejil, azafrán y pan frito.

LOS DULCES ARTESANOS, EL MAZAPÁN DE TOLEDO

Abundan por la ciudad las dulces tentaciones, con excelentes pastelerías que nos ofrecen algunos de los dulces de convento típicos, como los almendrados, marquesitas, pestiños, cortadillos, nochebuenos, arropes, mostillos, mantecadas y flores de sartén, las flores manchegas (una masa dulce frita en moldes decorativos), las orejas de fraile, o el alajú, un dulce de origen árabe con almendras, nueces y miel.

Pero la seña de identidad es el mazapán de Toledo, dulce exquisito de origen medieval a base de materias primas de gran calidad: almendras, azúcar o miel y huevos, horneados con diferentes e imaginativas formas. Aunque en el resto de España es dulce más propio de la Navidad, aquí se consume todo el año. Parece que fueron las monjas de San Clemente las primeras en elaborar este delicioso manjar, que todavía venden hoy en día, siguiendo las estrictas recomendaciones del Consejo Regulador del Mazapán de Toledo.

Alajú

Además del mazapán tradicional, la imaginación de los confiteros ha creado nuevas formas, con diferentes figuras y formas de mazapán moldeado, algunos rellenos con fruta, batata, yema o cabello de ángel. Entre las variedades más apreciadas figuran las empiñonadas, de pasta recubierta de piñones, las marquesas, una especie de magdalenas de mazapán, las delicias (con yema confitada), los pasteles yema (rellenos de yema confitada) y los pasteles gloria (con batata confitada).

DE TAPAS POR TOLEDO, VINOS, QUESOS Y MUCHO MÁS

Aparte de los excelentes restaurantes y asadores, que no faltan en Toledo, vemos un resurgir de la moda del tapeo. Mucho ha cambiado el tapeo desde el clásico vino, pan y queso. Del queso manchego poco hay que decir, excelente queso elaborado con leche de oveja. Es sorprendente, ya sea fresco, semicurado o viejo, a veces incluso conservado en aceite, y un acompañamiento imprescindible de los recios vinos manchegos.

Una parte importante de los quesos manchegos se producen en la provincia de Toledo, a partir de ovejas de raza manchega, alimentadas en los extensos pastos de la estepa mesetaria. Se elaboran con leche cruda, en el caso de los quesos artesanos, o con leche pasteurizada, en los quesos industriales, procedentes de las ganaderías inscritas en la Denominación de Origen.

Los vinos acogidos a las Denominaciones de Origen Mancha y Méntrida, son vinos intensos, con cuerpo y personalidad, aunque están evolucionando con los tiempos, se les ha quitado dureza y se les ha dado elegancia. Hace poco se ha concedido además la D.O. a los vinos de pago, como los del Dominio de Valdepusa. El vino forma parte de la cultura y la gastronomía manchega, y más en Toledo, donde abundan bodegas y locales de catas, haciendo así de la ciudad un punto clave para el disfrute del buen vino y la práctica del enoturismo.

A la difusión y puesta al día del tapeo ha ayudado mucho la Asociación de Hostelería de Toledo que organiza cada año las Jornadas de la Tapa, en las que participan la mayoría de los restaurantes y bares de la ciudad, no sólo los que se encuentran en el centro histórico, sino también en otros barrios como Santa Teresa o Buenavista, fuera del recinto amurallado, sirviendo sus especialidades que luego el público puede votar en un singular concurso.

Las tapas han ido evolucionando con los tiempos, y partiendo de los platos más tradicionales, se han actualizado con nuevas propuestas. Muy recomendable una visita a los alrededores de calle Alfileritos, donde se concentran muchos de los mejores bares y restaurantes, y donde podremos degustar platos tan sugerentes como croquetas de boletus, cecina de ciervo, ensalada de codorniz escabechada, lomo de ciervo a la parrilla con salsa de chocolate especiado, o carret de cordero asado, por poner sólo unos ejemplos de la creatividad de sus cocineros.

Una excusa más para acercarnos a Toledo, esta ciudad monumental y bellísima, y dejarnos llevar por su cultura y su gastronomía.

Flores toledanas

Mª JOSÉ ORTEGA
Adjunta de la Delegación de Toledo

c/ Av. Plaza de Toros, 14, 45003 Toledo
Tel.: 925 253 073

nos acerca a Toledo a través de las **CARCAMUSAS**

TEST RÁPIDO

Origen: nací en Mocejón (Toledo) hace... unos poquitos años. En 1991 entré en contacto con Vorwerk y fue a principios de 1998 cuando me hice presentadora de Thermomix. En junio de ese mismo año ya era Monitora y desde el 2006 soy Adjunta de la delegación de Toledo.

¿Qué te llevó hasta Thermomix? Necesitaba ganar dinero y encontré el sitio ideal. Es la empresa más segura que he conocido (y he trabajado en otros negocios). Además, me lo planteé como una "nómina en blanco" ¿Cuánto necesito ganar este mes? Tanto... ¡eso es lo que voy a ganar!

Thermomix te sugiere: soluciones

Tres recetas de cabecera: sopa de pescado, patatas guisadas a la riojana, arroz con leche.

Una receta que te haya sorprendido: las carcamusas que me enseñó a hacer Angelines.

6 personas	
TM: 36 min, 3 s	
Dificultad 1	
8 euros/receta	

C

Carcamusas

Receta facilitada por Angelines García Sánchez

INGREDIENTES

100 g de cebolla en trozos, 70 g de aceite de oliva virgen extra, 400 g de tomate triturado (natural o en conserva), 150 g de jamón ibérico en tacos, 150 g de chorizo en rodajas, 800 g de carne magra de cerdo en dados de 4 cm, ½ cucharadita de sal, 1 pellizco de pimienta, ½ cucharadita de orégano, 50 g de vino blanco o coñac, 150 g de guisantes congelados

PREPARACIÓN

1. Ponga la cebolla en el vaso y trocee programando **3 segundos, velocidad 5** (para TM 31) o **3 segundos, velocidad 3 ½** (para TM 21). Con la espátula, baje los restos de cebolla de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
2. Añada el aceite y sofría programando **6 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
3. Para TM 31, incorpore el tomate, el jamón, el chorizo, la carne, la sal, la pimienta, el orégano y el vino. Programe **30 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara** y, en los últimos 5 minutos, añada los guisantes por el bocal.

   Para TM 21, coloque **la mariposa en las cuchillas**, incorpore el tomate, el jamón, el chorizo, la carne, la sal, la pimienta, el orégano y el vino. Programe **30 minutos, 100°, velocidad 1** y, en los últimos 5 minutos, añada los guisantes por el bocal.
4. Vuelque en una fuente y sirva con patatas fritas en dados.

ENERGÍA 625 kcal/ración: 20,8% IR (hombre) 26,1% IR (mujer)	H. CARBONO 5 g/ración	PROTEÍNAS 66 g/ración	LÍPIDOS 37 g/ración

Información nutricional

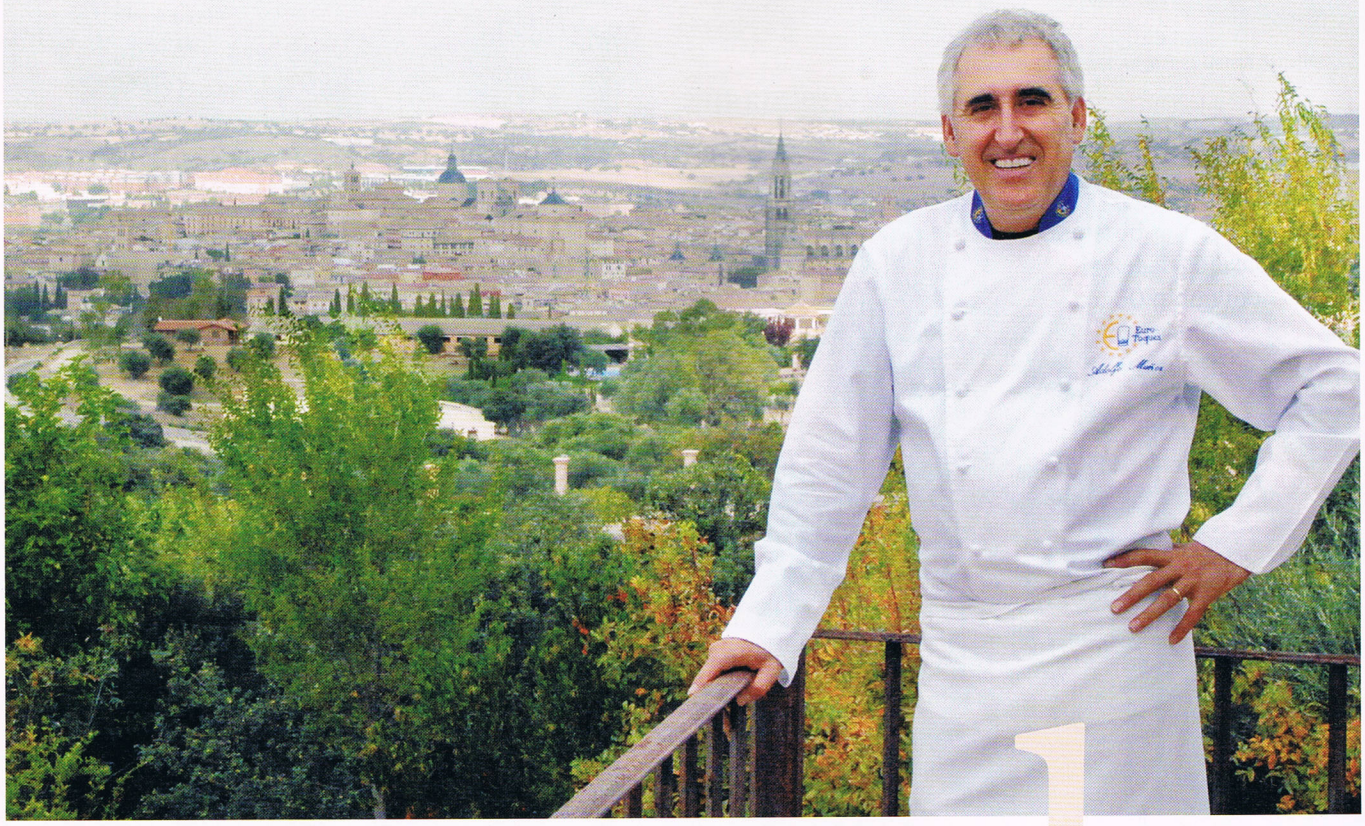
Receta de valor energético medio con importante aporte de vitamina B_{12} (17,73 µg/ración), B_1 (2 mg/ración), B_3 y minerales como el hierro.
El cerdo es fuente de proteínas y grasas monoinsaturadas.
No apta para control de peso corporal, enfermedad cardiovascular y diabetes.

Mi sugerencia

Si quiere darle un toque más intenso, utilice chorizo picante.

Más recetas de Toledo: **www.thermomix.es/recetario/castillalamancha**

"Una de las cosas más importantes que me ha pasado es hacer vino"



La cocina toledana y la personalidad de Adolfo Muñoz son inseparables. Este manchego, nacido en Belvís de la Jara, defiende la riqueza de los productos de la tierra y sus cualidades allá donde va. Su personalidad arrolladora y su espíritu inquieto le han llevado a fundar el Grupo Adolfo que cuenta con el restaurante Adolfo, el restaurante la Perdiz, la tienda de productos delicatessen Adolfo-Colección, los viñedos el Cigarral Santa María con un restaurante y una bodega donde se elabora el vino Pago del Ama, la Escuela de Cocina y el obrador de pastelería y panadería.

Desde muy joven conociste el valor de los productos de la huerta y esta pasión te llevo al mundo de la hostelería en 1978. Ha pasado mucho tiempo y te has convertido en la cabeza visible de un gran grupo empresarial, ¿cómo prefieres que te llamen, cocinero o empresario?
Yo empecé de cocinero y sigo cocinando. Estoy siempre entre fogones y me gusta que me llamen sencillamente cocinero. También soy empresario y hay gente que te dice que eres un gran empresario, pero mi profesión, mi afición y mi pasión es la cocina saludable, fresca, natural y pura.

Tu amor por la cocina te llevo a traspasar las fronteras y a fundar dos restaurantes en Japón, ¿qué les han enseñado de nuestra cocina?
Si el pescado es bueno y la técnica es buena, da lo mismo cocinar en España, en Japón o en Australia. Allí la acogida fue excepcional, siempre había una cola de gente esperando para sentarse a comer.

Tenéis restaurantes, obrador, tienda de delicatessen y bodega, ¿qué tienen en común?
Todo es alimentación saludable. Para mí es más importante usar aceite de oliva que mantequilla, no porque sea mejor, sino porque es más sano.

Para elaborar un buen menú, lo principal son los ingredientes de calidad, ¿qué peso tienen en tu carta los productos autóctonos?
Lo bueno de Castilla La Mancha es la autenticidad porque hay ingredientes autóctonos que se han usado toda la vida como el aceite de oliva, el azafrán, el queso, la caza, la miel, el vino, las verduras, los garbanzos... Hay alimentos milenarios en esta tierra, no en vano, Toledo es la ciudad de las culturas.

¿Cuál es tu producto imprescindible?
El aceite de oliva virgen crudo. Es básico para la alimentación. Además nosotros elaboramos nuestro propio aceite de oliva.

¿Cómo describirías vuestra cocina?
Es una cocina saludable y de mercado. Yo voy al mercado dos veces por semana, preparo el plato en el momento y la verdura está siempre muy presente.

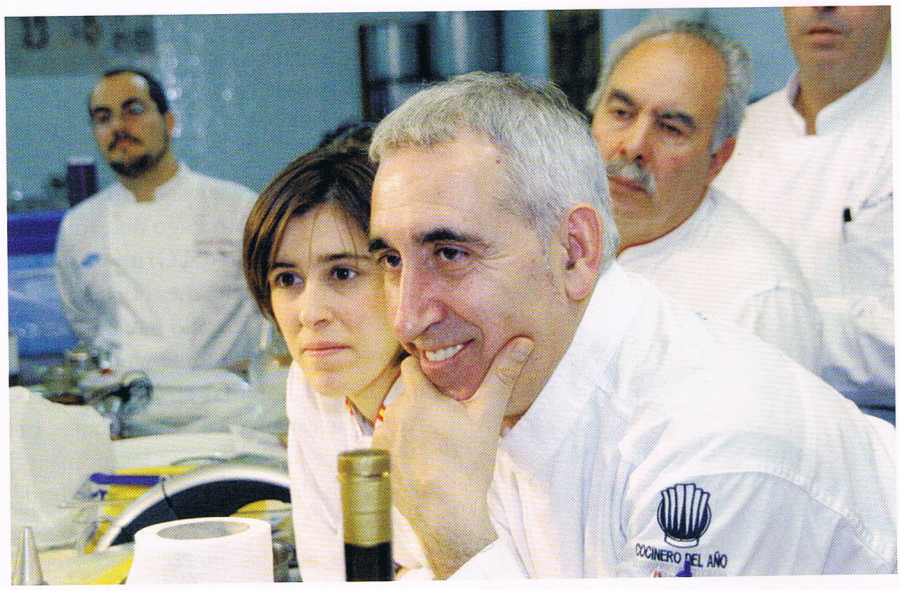
Uno de los elementos con los que contáis es Thermomix, ¿es fundamental?
Tengo 12 Thermomix. No hay una salsa o una crema que no quede perfecta con Thermomix. Yo soy uno de los enamorados de la máquina. Hoy por hoy en la cocina no podríamos prescindir de él, pero es necesario saber utilizarlo bien. Por ejemplo, triturar un tomate despacito o que la salsa no se ponga blanca. Hay muchos platos de nuestra carta en los que está presente.

> “No hay una salsa o una crema que no quede perfecta con Thermomix, hoy por hoy no podríamos prescindir de él.

El vino es otro de vuestros intereses. La bodega y el vino Pago del Ama son señas de identidad del Grupo Adolfo.
El mantel y la buena mesa tiene que tener vino y comida. No hay un buen gastrónomo que no tome vino. Nosotros elaboramos el vino Pago del Ama, que está dedicado a mi mujer. Es muy delicado, tiene todos los aromas del Cigarral, un viñedo urbano rodeado de tomillo, romero... Es un vino que gusta mucho a las mujeres.

¿A apreciar el vino se aprende?
Cuando uno prueba algo le gusta o no. A los 10 años pruebas la cerveza y no te gusta, pero a los 20 te entusiasma. Las cosas se aprecian cuando se conocen. Para mí como cocinero una de las cosas más importantes que me ha pasado es poder hacer vino.

¿Sucede lo mismo con la comida?
A todo hay que darle tiempo. Cuanto más tiempo pasas en la cocina, mejor cocinero eres. Cuando estás



convencido de un plato, la gente se ilusiona y si cuando lo prueban les encanta, pues se emocionan.

Tu familia confía en el potencial gastronómico de los jóvenes y un sitio adecuado para sacarle todo el rendimiento es la Escuela de Cocina de Toledo que inauguraste en 1997 junto a tu mujer.
La escuela es fundamental. Desde su apertura ha logrado que 1.200 personas estén trabajando. Es una de las cosas que mejor te sientan porque no sólo hemos enseñado, también hemos aprendido mucho de esas personas. Algunos ahora tienen sus propios restaurantes o son jefes de cocina.

Has contagiado tu pasión por la cocina a tu familia. Tu mujer Julita y tus tres hijos, Adolfo, Javier y Verónica, tienen una labor fundamental.
Sí, Adolfo me ayuda en la cocina, Javier está en la sala y Verónica en ambos sitios indistintamente.

¿Cuál es tu próximo proyecto?
Estamos construyendo un apartahotel con un restaurante magnífico.

TEST RÁPIDO

Indispensable en tu cocina: la limpieza, la tecnología y el producto de calidad.

El menú ideal: un gazpacho ligero, algo semi-crudo como un tartar, verduras con marisco, arroz con aroma de azafrán, unos lomos de merluza o rape, perdiz o ciervo, bizcocho de aceite con sorbete de vino tinto con miel y mazapán de Toledo.

Técnica favorita: el vapor.

Dulce o salado: ambos, pero la sal y el azúcar con cautela.

Carne o pescado: al 40-60%.

Cocina casera o de alta restauración: casera, pero reestructurada y aligerada.

Estás harto de oír... nada, me gusta oír hasta las críticas.

Tu icono en la cocina: las personas que me han enseñado, sin pedir nada a cambio.

Tu sueño en esta profesión: que servir a los demás no se considere degradante.

	6 personas
	TM:1 min, 30 s · Reposo: 1 h
	Dificultad 3

G

Tartar de atún rojo con almendras y salsa de almendras

INGREDIENTES

600 g de atún rojo en rodajas de 0,5 cm (aprox.), 10 g de aceite de oliva virgen extra, ½ manzana Granny Smith (cortada en cuadrados del tamaño de un grano de maíz), ½ cucharadita de pimienta, 2 ramitas de cebollino cortado muy fino, ½ cucharadita de sal (preferentemente flor de sal), aceite de oliva virgen extra (para untar el aro)

Sopa de almendras

100 g de almendras crudas, ½ cucharadita de sal, 5 g de pan blanco (sólo la miga), 1 huevo, 100 g de agua mineral, ½ cucharadita de pimienta blanca, 1 diente de ajo, 1 cucharadita de vinagre, 30 g de aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN

Tartar de atún

1. Introduzca el atún en el congelador durante 30 minutos y luego córtelo en cuadraditos muy pequeños (como un grano de maíz). Colóquelo en un bol junto con el aceite, la manzana, la pimienta y el cebollino.
2. Mezcle suavemente con la espátula y deje reposar en el frigorífico durante 30 minutos. Reserve.

Sopa de almendras

3. Mientras, prepare la sopa de almendras. Ponga en el vaso las almendras, la sal, la miga de pan, el huevo, el agua mineral,

la pimienta, el ajo y el vinagre. Para TM 31, coloque el selector de velocidad en posición **vaso cerrado** y dé **3 golpes de Turbo de 10 segundos** de duración cada uno. Para TM 21, dé **3 golpes de Turbo de 10 segundos** de duración cada uno.

4. Programe **velocidad 3 sin programar tiempo** y vaya añadiendo el aceite de oliva por el bocal. Reserve en el frigorífico.

Montaje

5. Unte con aceite un aro de 5 cm de diámetro y 4 cm de alto. Rellene el aro con la mezcla de atún reservada y colóquelo en un plato hondo. Retire el aro con cuidado. Vierta en el plato un cacito de sopa de almendras. Espolvoree con flor de sal y decore con unas ramitas de cebollino.

4 porciones		TM: 50 min		
Dificultad 2		7 euros/receta		L

Pavo con beicon y patatas

INGREDIENTES

1 muslo de pavo deshuesado y sin piel (800 g),
2 dientes de ajo, pimienta negra recién molida,
100 g de beicon en lonchas, 5 ramitas de romero,
20 g de aceite de oliva virgen extra, sal,
1.000 g de agua, 400 g de patatas pequeñas enteras

PREPARACIÓN

1. Frote el muslo de pavo con el ajo, sazónelo con pimienta y coloque un poco de beicon encima.
2. Coloque una hoja de papel de aluminio (lo suficientemente grande para que cubra todo el muslo de pavo) dentro del recipiente Varoma, ponga el romero sobre el papel de aluminio y coloque el muslo de pavo encima. Rocíelo con el aceite de oliva y salpimiente. Cúbralo con el resto del beicon y cierre el papel de aluminio en forma de papillote.
3. Vierta en el vaso el agua y ½ cucharadita de sal, introduzca el cestillo con las patatas y sitúe el recipiente Varoma en su posición. Programe **50 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.
4. Retire el recipiente Varoma y abra la tapa hacia el lado opuesto a usted. Abra el papillote con cuidado, extraiga el muslo de pavo y córtelo en rodajas. Vierta el jugo de dentro del papillote por encima de las rodajas de pavo y sírvalas acompañadas de patatas.

ENERGÍA 257,99 kcal/ración: **8,60% IR (hombre)** **11,22% IR (mujer)**	**H. CARBONO 22,80 g/ración** **PROTEÍNAS 15,54 g/ración**	**LÍPIDOS 11,56 g/ración**

Información nutricional

Receta de valor calórico bajo que destaca por su aporte de vitamina B_{12} (0,87µg).
Apta en dietas equilibradas o para reducir peso.
Se recomienda acompañar este plato de verduras para poder realizar una dieta equilibrada.

VIAJAR

con niños

Por Carmeta MORÁN

Hace unos días me comentaba un familiar que había estado en la boda de unos amigos, que vivieron y trabajaron en el extranjero los últimos ocho años, y curiosamente los invitados procedían de sitios tan dispares como Japón, Chicago, París, Andalucía, Cataluña, etc.

Algo así, era impensable hace 50 años y es que ahora viajar a cualquier parte del mundo está al alcance de muchos, es algo habitual y no reservado sólo a unos pocos privilegiados.

A veces viajamos por placer y otras veces por necesidad, pero tanto en un caso como en otro, no suele suponer especial problema para el adulto aunque el viaje sea largo o incómodo, ya que previamente se ha mentalizado.

Viajar con niños no tiene que ser una tortura ni asociarlo con una experiencia estresante o exasperante. Todo lo contrario. Ha de ser una oportunidad donde aparecerán nuevas exigencias y se pondrá a prueba nuestra paciencia, creatividad y previsión, y nos ayudará en otros menesteres porque aprenderemos a controlar los detalles al máximo.

Los niños tienen otros intereses, otros tiempos y necesidades y por eso, cuando vamos a hacer un viaje con ellos debemos ajustar las condiciones del mismo a los pequeños.

Los niños nunca deben ser una limitación para viajar; deben acostumbrarse a ello porque es una fuente de experiencias, es un motivo de ilusión, estimula la curiosidad, permite conocer nuevos lugares y costumbres, da la posibilidad de ser más condescendientes, amplía nuestros conocimientos... En definitiva, nos hace más tolerantes.

Para que todo esto se cumpla y sacarle el mayor partido al viaje, debemos tener muy presente cómo vamos a manejar el antes y el durante.

ANTES

Es conveniente que los niños se sientan partícipes de *la aventura* que vamos a emprender. Lo que no se debe hacer es no comentar nada con ellos, meterlos en el coche como un bulto más y luego exigirles que se porten bien y no se quejen.

Antes del viaje es imprescindible elegir el más adecuado, teniendo en cuenta la edad de los niños y programarlo con tiempo.

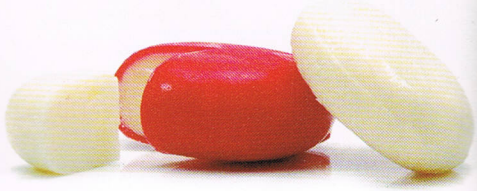
El viaje empieza en el momento mismo en que empiezas a imaginarlo, a ilusionarte con él y a tenerlo presente en tus sueños o proyectos.

Comentaremos con ellos, el por qué hemos elegido ese destino, pueden acompañarnos a recoger información, lo situaremos en el mapa y descubriremos y decidiremos conjuntamente qué vamos a ver, qué hacer, qué actividades practicar, etc. Es una forma de tenerlos en cuenta, de estimular su curiosidad y su interés por conocer lugares y personas, de aumentar sus expectativas y al mismo tiempo de corresponsabilizarles en la elección con lo que eso puede implicar de éxito o fracaso.

Seremos totalmente francos en cuanto a las dificultades o inconvenientes del viaje si los hubiere, como por ejemplo que hay que estar unas horas en el aeropuerto, que es posible que nos encontremos con un atasco, etc.

El día antes, haremos con ellos la maleta y los involucraremos en detalles de la preparación como ir a buscar los billetes, ayudar a limpiar el coche, acompañar al adulto a poner aire en las ruedas y otras muchas tareas que se nos puedan ocurrir de tal manera que la

> “Los alimentos han de ser sencillos y cómodos de tomar.



emoción ante el viaje ya empiece a hacer presencia.

DURANTE

Algo que necesitan los niños para su equilibrio es acostumbrarse a retardar la recompensa, a descubrir que para obtener algo, es necesario pagar un precio y que es necesario y saludable gozar del proceso de cualquier actividad, no sólo de la meta. Los viajes son una excelente oportunidad para ponerlo en práctica.

Normas generales

- El trayecto puede ser una magnífica ocasión para enseñarles a observar, contemplar, curiosear, etc. Ellos no saben ni están acostumbrados a advertir detalles, ni a mirar atentamente y por eso, tanto si vamos en tren como en coche, podemos llamar su atención sobre el paisaje, fijarse en el pastor con el rebaño, los nidos de las cigüeñas, las vacas pastando en los prados....
- Tendremos una bolsa a mano con aquello que es imprescindible como bebidas, comida, juguetes o medicamentos. Procuraremos llevar agua y comida suficiente para que el hambre o la sed no sea motivo de incomodo y se pongan irritables. Hay que tener en cuenta que el viaje puede resultar más largo de lo previsto por retraso en el horario del transporte o atascos en la carretera.
- Los alimentos han de ser sencillos y cómodos de tomar, como galletas, quesitos o pequeños bocadillos.
- Es un buen momento para compartir risas y juegos de forma que estén distraídos y pendientes de otra cosa que no sea la monotonía del viaje. Podemos jugar a "Las palabras encadenadas", al "Veo-veo", a las adivinanzas, trabalenguas, etc.
- **En el coche,** que es nuestro recinto privado, podemos aprovechar para cantar las canciones que todos conocemos, o poner el CD con sus canciones favoritas.

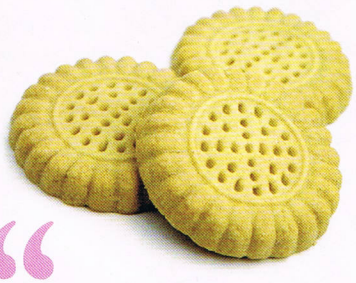
Conviene viajar muy temprano o al anochecer para que los niños duerman parte del viaje.

Durante las paradas no iremos directamente a la cafetería a sentarse y donde los niños de nuevo tienen que ver restringidos sus movimientos porque deben mantener una compostura. Es mejor parar en áreas de descanso donde puedan correr, saltar, jugar, en definitiva, cansarse un poco.

Es práctico llevar una manta por si se pone frío para que estén abrigados mientras duermen.

- **En tren o avión,** llevaremos con nosotros las cartas, el parchís, la oca...y si llevamos otros juguetes de entretenimiento, elegiremos los que no sean muy ruidosos para no molestar a los otros pasajeros.

Son transportes que permiten el paseo, que es relajante para ellos, pero debemos acompañarles o estar atentos para que no incordien a otras personas.



"Procuraremos llevar agua y comida suficiente para evitar que se pongan irritables por hambre o sed.

Conviene viajar muy temprano o al añochecer para que los niños duerman parte del viaje.

Para el avión nos ocuparemos de que beban líquido con frecuencia para evitar la deshidratación y no olvidaremos que el chupete o el chicle les evitarán molestias en los oídos durante el despegue y aterrizaje.

Y dicho todo esto, recordar también que deben aprender a no estar a todas horas reclamando la atención y el tiempo de los adultos. Hemos de habituarles a que aprendan a tener "sus momentos" en los que se han de entretener solos, leyendo, jugando con su maquinita, o simplemente observando (por ejemplo: la vestimenta o comportamiento de los otros viajeros); quizás el adulto que les entretiene necesite dormir o simplemente descansar y ellos tienen que aprender a respetar el espacio y las circunstancias de los otros.

Con niños es imposible aburrirse y la alegría está garantizada, por lo tanto ¡Buen Viaje!

	4 personas
	TM: 1 h, 6 min, 12 s
	Dificultad 1
€	2 euros/receta

L

Hamburguesa de alubias

INGREDIENTES

200 g de judías pintas remojadas en agua durante 10 ó 12 horas, 1.000 g de agua, 1 cucharadita de sal, 150 g de cebolla troceada, 1 diente de ajo, 30 g de aceite de girasol, 1 cucharadita de comino molido, ½ cucharadita de pimentón dulce, 1 pellizco de sal, 40 g de pan rallado y un poco más para rebozar, aceite de oliva virgen extra (para freír)

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso las judías escurridas, el agua y la sal. Programe **60 minutos, 100°, velocidad 1.**
2. Cuele las alubias en el cestillo y reserve.
3. Introduzca en el vaso la cebolla y el ajo y programe **2 segundos, velocidad 5.**
4. Con la espátula, baje los restos de cebolla y ajo de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas. Añada el aceite y programe **6 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
5. Incorpore las alubias reservadas, el comino, el pimentón y la sal. Programe **10 segundos, velocidad 4.**
6. Vuelque la mezcla en un bol, añádale el pan rallado y mezcle con la espátula. Deje enfriar.
7. Divida la masa en 4-6 porciones (según el tamaño que desee), aplánelas con las manos dándoles forma de hamburguesa y empánelas.
8. En una sartén antiadherente, ponga un chorrito de aceite. Cuando esté caliente, dore las hamburguesas durante 3 ó 4 minutos por cada lado.
9. Sirva las hamburguesas en panecillos de hamburguesa, con finas rodajas de tomate y pepino, una loncha de queso y un poco de ketchup.

ENERGÍA 231 kcal/ración:
7,7% IR (hombre)
9,6% IR (mujer)

H. CARBONO
24 g/ración

PROTEÍNAS
14 g/ración

LÍPIDOS
9 g/ración

Información nutricional

Receta de valor energético bajo que destaca por su aporte de vitamina B_9 o ácido fólico (220,8 µg/ración) y B_3 (13,5 mg/ración).
Las alubias son un alimento rico en fibra y con un bajo contenido en grasa.
Apta para control de peso corporal, enfermedad cardiovascular y diabetes.

2 personas | TM: 33 min, 33 s | Dificultad 2 | € 4 euros/receta | C

Arroz caldoso para dos

INGREDIENTES

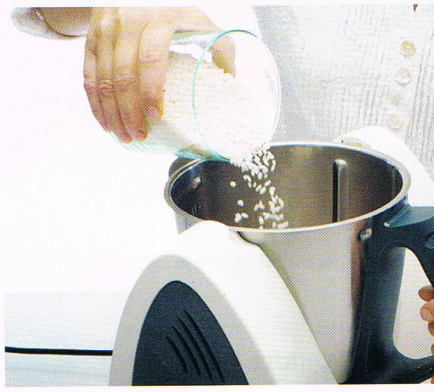
50 g de almejas o chirlas, 100 g de gambas, 600 g de agua, 1 ramillete de hojas de perejil, 4 ó 5 hebras de azafrán, 1 cucharadita de sal, 50 g de vino blanco, 20 g de zumo de naranja, 1 diente de ajo, 60 g de tomate natural triturado (en conserva), 50 g de pimiento rojo, 50 g de pimiento verde, 50 g de aceite de oliva virgen extra, 120 g de arroz, 50 g de guisantes finos congelados, 1 pimiento morrón en tiras (deje algunas para decorar), perejil picado

PREPARACIÓN

1. Ponga las almejas en agua con sal, para que suelten la arena.
2. Pele las gambas (reserve los cuerpos) y ponga en el vaso las cáscaras y las cabezas con el agua. Aclare muy bien las almejas y colóquelas en el recipiente Varoma, tápelo y sitúe el recipiente Varoma en su posición. Programe **14 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2**. Si en este tiempo no se abrieran las almejas, programe unos minutos más a la misma temperatura y velocidad. Cuele el *fumet* por un colador fino y reserve. Deje las almejas en el recipiente Varoma tapado. Lave bien el vaso y la tapa.
3. Ponga en el vaso el perejil, el azafrán, la sal, el vino, el zumo de naranja y el *fumet* reservado. Programe **30 segundos, velocidad 7**. Retire del vaso y reserve en una jarra.
4. Sin lavar el vaso, ponga el ajo, el tomate y los pimientos. Trocee programando **3 segundos, velocidad 5** (para TM 31) o **3 segundos, velocidad 3 ½** (para TM 21). Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
5. Añada el aceite y programe **8 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.
6. Incorpore el arroz y programe **1 minuto, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara** (para TM 31) o **1 minuto, 100°, velocidad 1** (para TM 21).
7. Para TM 31, vierta en el vaso el caldo reservado y programe **8 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara** (retire el cubilete y en su lugar ponga el cestillo sobre la tapa apoyado sobre sus cuatro patitas, para que no salpique).

   Para TM 21, vierta en el vaso el caldo reservado y programe **8 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1** (retire el cubilete y en su lugar ponga el cestillo sobre la tapa boca abajo, para que no salpique).
8. Cuando acabe el tiempo programado, programe **2 minutos a la misma temperatura y velocidad**, y añada los guisantes y las tiras del pimiento morrón a través del bocal.
9. Incorpore las gambas por el bocal y deje reposar durante 2 minutos dentro del vaso, sin bajarlo de la máquina. Ponga las chirlas en una fuente de servir. Vierta encima el arroz y muévalo un poco con la espátula. Decore con el pimiento y espolvoree con el perejil picado.

ENERGÍA 645 kcal/ración: 21,5% IR (hombre) 28% IR (mujer)	H. CARBONO 64,8 g/ración	PROTEÍNAS 30 g/ración	LÍPIDOS 24,8 g/ración



Información nutricional

Plato de valor calórico medio que destaca por su contenido en fibra (3 g/ración), sodio (213 mg/ración), potasio (777 mg/ración), magnesio (168 mg/ración), calcio (215 mg/ración) y fósforo (510 mg/ración). Altamente aconsejable para control de peso, enfermedad cardiovascular y diabetes.

Hojaldre rápido

INGREDIENTES

200 g de mantequilla congelada (en trocitos pequeños), 200 g de harina sin gluten Proceli, 90 g de agua helada (se puede cambiar por vino blanco muy frío), ¼ cucharadita de sal, 1 cucharadita de vinagre

PREPARACIÓN

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe **20 segundos, velocidad 6.** Retire la masa del vaso, forme una bola, envuélvala en plástico y déjela reposar en el frigorífico durante 20 minutos.
2. Coloque la masa sobre una superficie plana espolvoreada con harina o entre 2 láminas de plástico apto para alimentación.
3. Con un rodillo, estire la masa dándole forma de rectángulo (de 30 x 40 cm aproximadamente).
4. Doble la masa en tres partes montando una parte sobre la otra.
5. Con los dobleces de frente, vuelva a estirar la masa formando otro rectángulo.
6. Repita dos veces más esta operación y déjela reposar de nuevo en el frigorífico 20 minutos antes de usarla.

	500 g
	TM: 20 s
	Dificultad 2
€	2,50 euros/receta

R

Tiempo orientativo de horno

20 minutos a 200º para una plancha de hojaldre y de 12 a 15 minutos para pequeños pasteles.

Conservación

Una vez horneada se conserva bien 15 días en una lata o bolsa, en un lugar seco.

Utilización

Sirve como base de tartas, tartaletas o para hacer pastelitos rellenos de crema y/o frutas.

ENERGÍA 541 kcal/ración:
33,9% IR (hombre)
44,2% IR (mujer)

H. CARBONO
40 g/ración

PROTEÍNAS
5 g/ración

LÍPIDOS
41 g/ración

Información nutricional

Receta de valor energético medio, rica en vitamina A (377µg/ración) y E (0,94 mg/ración).
La mantequilla aporta una cantidad muy elevada de colesterol.
Apta para control de peso, pero no para la enfermedad cardiovascular y la diabetes, ya que contiene mucha grasa y colesterol.

	14 unidades
	TM: 5 min, 5 s Horneado: 10 min Reposo: 2 h
	Dificultad 2
€	4 euros/receta

Información nutricional

Receta de valor calórico bajo con alto aporte de ácido fólico, vitamina B_{12} y colesterol (93,99 mg).
Apta para niños, deportistas o mayores desnutridos. También es apta en dietas equilibradas, si el consumo es ocasional y moderado.
No recomendada para diabéticos.
No apta en casos de dislipemias.

ENERGÍA 287,38 kcal/ración:
9,58% IR (hombre)
12,49% IR (mujer)

H. CARBONO 50,89 g/ración

PROTEÍNAS 2,77 g/ración

LÍPIDOS 8,09 g/ración

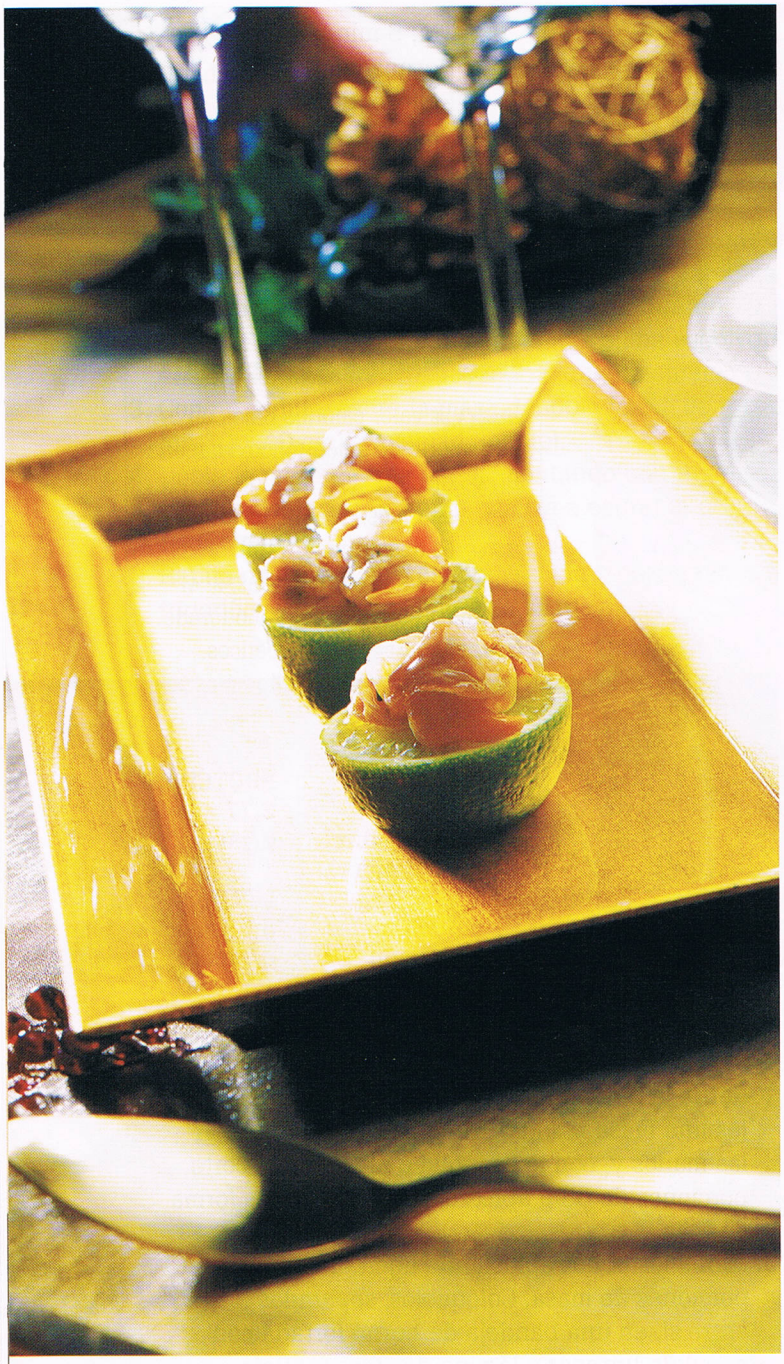
Suizos

INGREDIENTES

100 g de mantequilla (o margarina), 200 g de agua mineral con gas (o refresco de naranja con gas o gaseosa), 30 g de glucosa, 100 g de azúcar, 40 g de levadura prensada fresca de panadería, 4 huevos, 500 g de harina sin gluten Proceli, 1 pellizco de sal, 1 huevo para pintar, 100 g de azúcar humedecida para decorar

PREPARACIÓN

1. Ponga la mantequilla, el agua, la glucosa y el azúcar en el vaso. Programe **2 minutos, 37°, velocidad 2** (para TM 31) o **2 minutos, 40°, velocidad 2** (para TM 21).
2. Agregue la levadura y los huevos. Mezcle programando **5 segundos, velocidad 4.**
3. Incorpore la harina y la sal. Programe **3 minutos, vaso cerrado, velocidad Espiga** (para TM 31) o **3 minutos, velocidad Espiga** (para TM 21).
4. Retire la masa sobre una encimera enharinada (es una masa blanda). Déle forma cilíndrica con las manos y, con la espátula o un cuchillo, corte porciones de 65 g aproximadamente. Déles forma de bola.
5. Forme los bollos aplastando ligeramente las porciones de masa. Colóquelos, separados entre sí, en una bandeja de horno forrada con papel de hornear o lámina de silicona. Deje reposar en un lugar templado, libre de corrientes de aire. Cuando hayan doblado su volumen (2 horas aproximadamente) haga un corte a lo largo. Pinte con huevo batido y decore con azúcar humedecida.
6. **Precaliente el horno a 180°.**
7. Cuando los suizos hayan doblado su tamaño (aproximadamente 30 minutos), hornéelos durante 10 minutos. La cocción debe ser rápida para conseguir que queden tiernos.



12 unidades		TM: 10 min		
Dificultad 1		10 euros/receta	R	G

Berberechos al vapor con lima

INGREDIENTES

500 g de agua (para el vapor), 500 g de berberechos, 1 bandeja de cubitos de hielo, 7 limas, 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (tipo arbequina), pimienta negra recién molida, 8-10 hojas de cilantro picado, 2 ó 3 gotas de salsa *Tabasco* verde (o jugo de jalapeños)

PREPARACIÓN

1. Ponga el agua en el vaso y programe **5 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
2. Coloque los berberechos en el recipiente Varoma y lávelos debajo del grifo con agua templada. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **5 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
3. Cuando acabe el tiempo programado, compruebe que los berberechos se hayan abierto. De no ser así, retire los que estén abiertos y deje los restantes en el recipiente Varoma, programando unos minutos más a la misma temperatura y velocidad.
4. Enfríe los berberechos rápidamente sacando los cuerpos de las valvas y poniéndolos en un baño maría frío (coloque los berberechos en un bol pequeño y éste dentro de un bol más grande con cubitos de hielo).
5. Vierta en un bol pequeño el zumo de una lima, el aceite y la pimienta. Remueva con una cuchara para emulsionar el aliño y añada el cilantro picado.

Montaje

6. Corte los extremos de las limas y luego cada lima por la mitad. Coloque encima de cada una 2 ó 3 berberechos, vierta encima 1 cucharada de aliño y unas gotas de salsa *Tabasco*.

ENERGÍA 166,4 kcal/ración: 5,5% IR (hombre) 7,2% IR (mujer)	H. CARBONO 0,6 g/ración	LÍPIDOS 8,6 g/ración
	PROTEÍNAS 21,6 g/ración	

Información nutricional

Receta de valor energético bajo proporcionado en su mayor parte por las proteínas. Destaca el aporte de de niacina, vitamina C (34 mg/ración) y, además minerales como el hierro (32,3 mg/ración) y el yodo (33,7 µg/ración). Apta para control de peso y especialmente indicada para los pacientes que tengan diagnosticada una anemia.

SIMPLEMENTE ESPECTACULAR
CON THERMOMIX®

Desde el martes 17 de noviembre y hasta el lunes 28 de diciembre, por la compra de un Thermomix TM 31, recibirás gratis el libro de cocina *Simplemente espectacular con Thermomix®*

Thermomix

VORWERK

Lo mejor de nosotros para su familia

Más de 150 recetas para celebraciones familiares, reuniones con amigos o compromisos sociales: con este libro el resultado siempre será...

¡Simplemente espectacular!

Para más información, consulta a tu presentador/a o llama a nuestro teléfono de atención al cliente **902 33 33 50.**

La carne
un alimento muy apreciado

Según el código alimentario español, la carne es la parte comestible de los músculos de animales sacrificados en condiciones higiénicas e incluye vaca, oveja, caballo, cerdo y camélidos sanos. Se aplica también a animales de corral, caza, de pelo y plumas y mamíferos marinos aptos para el consumo humano.

Por Ramón DE CANGAS

Desde un punto de vista más coloquial, el del consumidor, la carne es el tejido animal que se consume como alimento. Sólo se aplica a animales terrestres (normalmente vertebrados, aves, mamíferos y reptiles).

Al estar compuesta por tejido muscular, tiene un importante contenido en agua. Se caracteriza por su riqueza en proteínas de alto valor biológico, entre el 15 y el 20%. Contiene de media un 10-20% de materia grasa, normalmente saturada (depende también de la alimentación del animal) que desde el punto de vista cardiovascular no es muy recomendable. Por ello, no se debe abusar de aquellas carnes más ricas en grasa.

Se debe tener en cuenta que el tejido conectivo que recubre los músculos varía según la edad, la actividad física del animal y del músculo en concreto. Esto es importante puesto que cuanto más tejido conectivo haya, más dura será la carne. Por ello, los animales de más edad son menos tiernos que los más jóvenes.

Además de proteínas y grasas, la carne es buena fuente de hierro, cinc y fósforo y aporta vitaminas del grupo B como es el caso de la vitamina B_{12}.

CLASIFICACIÓN DE LAS CARNES

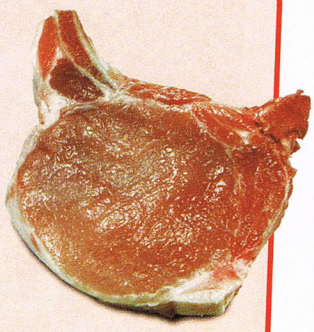
Desde el punto de vista nutricional, las carnes se pueden clasificar por su contenido en grasa:

- Las carnes con un contenido en grasa menor al 10% se consideran magras. Es el caso del pollo, pavo, conejo, caballo, ternera, lomo o jamón sin grasa del cerdo.
- Las carnes con un contenido en grasa superior al 10% se consideran grasas. Es el caso del cabrito, pato, cordero o el cerdo.

También se pueden clasificar por el color. En este sentido, se habla de carnes blancas y rojas. Ambas tienen proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales, pero tienen diferente color debido al contenido en mioglobina, un pigmento de color rojizo rico en hierro y que se encuentra en el músculo. La carne roja es más rica en mioglobiona. Por ello, es más rica en hierro, purina, grasas, colesterol y kilocalorías que la blanca. Por tanto, el consumo de carne roja debe ser moderado.

“Las carnes con un contenido de grasa menor al 10% se consideran magras.

MITOS SOBRE LA CARNE



La carne de cerdo es mala para la salud. FALSO
La grasa de un cerdo bien alimentado (con bellotas, castañas...) tiene un porcentaje considerable de ácidos grasos monoinsaturados. Por ello, a veces se le denomina olivo con patas.

El Sabadiego (un producto típico de Asturias) está elaborado con carne de mala calidad. FALSO
Hasta el propio diccionario de la Real Academia Española de la lengua tuvo que modificar la definición del producto porque hoy en día este alimento está hecho con carne de calidad.

La carne es preferible al pescado en los deportistas. FALSO
Siempre se recomienda, ya sea o no en deportistas, que la ingesta de pescado supere en frecuencia a la de la carne, ya que el pescado tiene menos grasa. Además, el pescado azul es rico en ácidos grasos omega 3, cuya ingesta es muy recomendable.

La carne a la parrilla no engorda. FALSO
Una cosa es que cocinada a la parrilla no necesite un aporte de grasa externa para su cocción, y que además una parte de su propia grasa caiga a través de la rejilla, y otra que no engorde. Aunque pierda parte de la grasa, todavía conserva una parte importante.

Si se le quita la grasa visible a la carne, se convierte en totalmente magra. FALSO
Aunque hay grasa que es visible, también la hay invisible como es el caso de la grasa interfascicular. En carnes blancas esta medida puede ser acertada.

FRECUENCIA DE CONSUMO DE LA CARNE

- Se recomienda consumir carne unos 3-4 días por semana. Una ración saludable de carne serían unos 130 gramos, pero en la práctica se suele consumir más cantidad.
- La ingesta de carne blanca debe ser más frecuente que la de roja.
- Se aconseja alternar la ingesta de carnes con la de pescados y huevos, siendo de los tres el pescado el de mayor frecuencia de ingesta.

AUTOTEST:
¿COMES DE FORMA CORRECTA?

1) ¿Cuántas comidas haces al día?
a) 2
b) 3
c) 4
d) 5
e) 6

Puntuación: e) 1 punto
d) 0,75 puntos / c) 0,5 puntos
b) 0,25 puntos / a) 0,1 punto

2) ¿Cuántas raciones de fruta comes al día?
a) 0
b) 1
c) 2
d) 3
e) más de 3

Puntuación: e) 1 punto
d) 0,75 puntos / c) 0,5 puntos
b) 0,25 puntos / a) 0 puntos

3) ¿Cuántas raciones de verduras-hortalizas consumes al día?
a) 0
b) 1
c) entre 1 y 2
d) 2
e) más de 3

Puntuación: e) 1 punto
d) 0,75 puntos / c) 0,5 puntos
b) 0,25 puntos / a) 0 puntos

4) ¿Cúal es la forma habitual de cocinado en tu casa?
a) Fritos y rebozados
b) Fritos y rebozados, etc... con bastante aceite y añado salsas (mayonesa, salsa rosa...)
c) Guisos con previo rehogado con un buen chorro de aceite
d) Plancha, horno... pero añado bastante aceite o salsas
e) Sobre todo horno, plancha, hervidos... procurando cocinar con poco aceite y además el aceite que utilizo es de oliva virgen extra

Puntuación: e) 1 punto
d) 0,75 puntos / c) 0,5 puntos
b) 0 puntos / a) 0,2 puntos

5) ¿Tomas cereales-farináceos (arroz, pasta, patatas, cereales de desayuno, pan, maíz...) a diario?
a) Sí, 1 ración al día
b) No los tomo porque engordan
c) Un par de raciones al día
d) Entre 4 y 6 raciones al día
e) 3 raciones al día

Puntuación: a) 0,1 puntos
b) 0 puntos / c) 0,2 puntos
d) 1 punto / e) 0,4 puntos

6) ¿Cuántas raciones de alimentos proteicos (carnes, pescados o huevos) tomas al día?
a) Ninguna, prácticamente no consumo proteína animal. Además, no cuido el combinar de forma adecuada las fuentes de proteína vegetales
b) Ninguna, prácticamente no consumo proteína animal. Pero

cuido el combinar de forma adecuada (legumbres con cereales, etc...) las fuentes de proteína vegetales.
c) Tomo todos los días una ración, pero además tomo lácteos, legumbres...
d) Consumo dos raciones al día
e) Tomo 3 raciones al día e incluso más

Puntuación: a) 0 puntos
b) 0,1 puntos / c) 0, 5 puntos
d) 1 punto / e) 0,4 puntos

7) ¿Es habitual que consumas alimentos ricos en azúcares simples (golosinas, miel, mermelada, azúcar....?

a) Sí, los tomo todos los días y en cantidades abundantes, además suelo añadirle azúcar a las frutas, yogures, postres...
b) Sí, aunque no tomo mermeladas o cosas dulces, lo cierto es que suelo añadirle azúcar a las frutas, yogures, postres...
c) No es habitual, lo tomo ocasionalmente o si lo tomo a diario es en cantidades testimoniales (una cucharadita)

Puntuación: a) 0 puntos
b) 0,3 puntos / c) 1 punto

8) ¿Vigilas lo que comes cuando vas a un bar o restaurante?

a) Suelo ir bastante y lo cierto es que no controlo lo que como. Pido lo que más me apetece
b) Por diferentes motivos voy bastante, pero prescindo de platos ricos en grasas. Y de postre pido frutas o yogures
c) Voy pocos días (un par de ellos a la semana), pero los días que voy aprovecho para pegarme un atracón
d) Voy ocasionalmente (como mucho una vez a la semana), y como de forma habitual. Cuido la alimentación en mi casa, pido lo que me apetece
e) Suelo consumir comida rápida, pizzas, hamburguesas... y además, más de una vez a la semana

Puntuación: a) 0 puntos
b) 0,6 puntos / c) 0,3 puntos
d) 1 punto / e) 0,3 puntos

9) ¿Conoces la pirámide alimentaria?

a) Sí, alguna vez la he visto, pero no recuerdo muy bien cómo es, sólo algunas cosas
b) Nunca oí hablar de ella
c) Sí, es una herramienta que te enseña a comer bien, pero no recuerdo todas sus recomendaciones, aunque sí bastantes
d) Sí, la conozco y procuro seguir sus recomendaciones
e) La conozco y aunque procuro seguirla, no soy capaz de ajustarme a sus recomendaciones

Puntuación: a) 0,1 puntos
b) 0 puntos / c) 0,3 puntos
d) 1 punto / e) 0,6 puntos

10) ¿Tomas legumbres todas las semanas?

a) No, porque engordan mucho y/o no me gustan
b) Todas las semanas no, pero cada 15 días sí
c) Sí, suelo tomarlas 1 vez por semana
d) Sí, 2 ó 3 veces por semana
e) Sí, 2 ó 3 veces por semana y con mucho compango (morcilla, tocino, chorizo...)

Puntuación: a) 0 puntos
b) 0,25 puntos / c) 0,5 puntos
d) 1 punto / e) 0,3 puntos

PUNTUACIÓN TOTAL DE LAS DIEZ PREGUNTAS:

- Entre 7 y 10: Comes de forma saludable y/o aceptable.
- Entre 5 y 7: Comes de forma aceptable, pero debes ajustarte más a las recomendaciones de la pirámide alimentaria.
- Entre 3 y 5: Comes de forma no demasiado recomendable. Por cuestiones de salud, es importante que modifiques tus hábitos alimentarios.
- Entre 0 y 3: Comes de forma muy poco recomendable. Por cuestiones de salud, es muy importante que modifiques tus hábitos alimentarios.

TABLA DE FUNCIONES BÁSICAS TM 31

FUNCIONES BÁSICAS	TIEMPO	TEMPERATURA	VELOCIDAD	MARIPOSA	GIRO A LA IZQUIERDA
Pulverizar / moler	según cantidad		progresiva 5-10		
Rallar zanahorias	3 s		5		
Rallar cebollas	4 s		4		
Rallar chocolate	12 s		8		
Trocear ingredientes blandos	3-4 s		4		
Trocear ingredientes duros	4 golpes		pulsando Turbo		
Triturar	según cantidad		progresiva 5-10		
Amasado con mantequilla	15 s		6		
Amasado con levadura	15 s 2-3 min		4 Espiga		
Montar nata (35 % materia grasa)			3 ½	sí	
Montar claras	1 min por clara		3 ½	sí	
Mayonesa			4 ó 5 según cantidad		
Baño maría, natillas, cremas		según receta	2/4	sí/no	
Sofritos	5-10 min según cantidad	Varoma	cuchara		
Cocinar ingredientes delicados	según receta	según receta	cuchara	sí/no	sí
Cocinar ingredientes duros	según receta	según receta	1	sí/no	sí

TABLA DE FUNCIONES BÁSICAS TM 21

FUNCIONES BÁSICAS	TIEMPO	TEMPERATURA	VELOCIDAD	MARIPOSA
Rallar / moler / pulverizar	30 s 1 min		progresiva 5-7-9	
Picar hielo	10 s		5	
Trocear	6 a 8 s		3 ½	
Triturar	2 min		progresiva 5-7-9	
Triturar papillas para bebés	3 min	40º	4	
Amasar (poca cantidad)	15 s		6	
Amasar (mucha cantidad)	30 s 2 min		6 Espiga	
Mayonesa	45 s		5	
Sorbetes	2 min		progresiva 5-7-9	
Limonadas	5 golpes		pulsando Turbo	
Granizados	15 s		5	
Montar claras	aprox. 1 min por clara		2 ½ ó 3	sí
Montar nata (35 % materia grasa)			3	sí
Sofritos triturados	5 min	100º	5	
Sofritos sin triturar	5 min	100º	1	sí, si es mucha cantidad
Cocinar triturando	según receta	100º	5	
Cocinar sin triturar	según receta	100º	1	sí, si es mucha cantidad
Cocinar con cestillo	según receta	100º	4	

Clases básicas de cocina con Thermomix

Estas clases son totalmente gratuitas para todos nuestros clientes de Themomix. Las plazas son limitadas por lo que es imprescindible llamar para reservar plaza y asistir con invitación.

LUGAR	FECHA	TELÉFONO
A CORUÑA	02-12-09	981169343
A CORUÑA (MONFORTE)	04-12-09	981169343
A CORUÑA (SANTIAGO)	10-12-09	986493859
ALBACETE	02-12-09	967223086
ALICANTE	01-12-09	965984232
	02-12-09	
	03-12-09	
ALMERIA	16-12-09	950238380
BADAJOZ	19-11-09	924207646
	15-12-09	
BADAJOZ (DON BENITO)	25-11-09	924207646
BADAJOZ (MÉRIDA)	26-11-09	924563533
BADAJOZ (ZAFRA)	19-11-09	924563533
	10-12-09	
BARCELONA (SABADELL)	03-12-09	937457999
	10-12-09	
BARCELONA I (08025)	10-12-09	934766750
	11-12-09	
BARCELONA II (08028)	25-11-09	934118030
	10-12-09	
BARCELONA III (08013)	09-12-09	932457087
	10-12-09	
	11-12-09	
BILBAO	01-12-09	944795690
BURGOS	02-12-09	983218208
CÁCERES	19-11-09	927629540
	02-12-09	
	03-12-09	
CÁCERES (CORIA)	12-12-09	927629540
CÁCERES (NAVALMORAL)	26-11-09	
CÁCERES (PLASENCIA)	25-11-09	
	26-11-09	
CÁDIZ	03-12-09	956293518
	10-12-09	
CÁDIZ (ALCALÁ)	19-11-09	956587023
CÁDIZ (ALGECIRAS)	02-12-09	956587023
CÁDIZ (ALGODONALES)	02-12-09	956326135
CÁDIZ (ARCOS)	19-11-09	956326135
CÁDIZ (ARCOS)	24-11-09	956293518
CÁDIZ (BARBATE)	02-12-09	956293518
	09-12-09	
	10-12-09	
CÁDIZ (CONIL)	01-12-09	956293518
CÁDIZ (CHIPIONA)	09-12-09	956326135
CÁDIZ (EL BOSQUE)	25-11-09	956293518
CÁDIZ (EL CUERVO)	03-12-09	956326135
CÁDIZ (FÉDULA)	01-12-09	956326135
CÁDIZ (JEREZ)	26-11-09	956326135
	03-12-09	
	10-12-09	

LUGAR	FECHA	TELÉFONO
CÁDIZ (LÓBRIGA)	15-12-09	956326135
CÁDIZ (ROTA)	10-12-09	956326135
CÁDIZ (UBRIQUE)	24-11-09	956326135
CIUDAD REAL	02-12-09	926210479
CÓRDOBA	20-11-09	957498390
	01-12-09	
GANDÍA	02-12-09	962864112
GERONA	26-11-09	872080522
	21-12-09	
GETXO	02-12-09	944806531
GIJÓN	02-12-09	985175847
GRANADA	24-11-09	958535402
	15-12-09	
	17-12-09	
GRANADA (MOTRIL)	01-12-09	958535402
GUADALAJARA	02-12-09	914009800
HUELVA	26-11-09	959540739
	03-12-09	
JAÉN	26-11-09	953225289
	17-12-09	
LANZAROTE	03-12-09	928817470
LAS PALMAS	10-12-09	928432280
	11-12-09	
LEÓN	03-12-09	987214314
LEÓN (PONFERRADA)	09-12-09	987214314
MADRID (ALCALÁ DE HENARES)	09-12-09	914009800
MADRID (FUENLABRADA)	25-11-09	916002233
	03-12-09	
	11-12-09	
MADRID (MAJADAHONDA)	03-12-09	916398720
	11-12-09	
MADRID I (28003)	19-11-09	915358490
	20-11-09	
	03-12-09	
	04-12-09	
MADRID II (28016)	19-11-09	914580141
	25-11-09	
	03-12-09	
	09-12-09	
	16-12-09	
	17-12-09	
MADRID IV (28009)	10-12-09	914009800
	11-12-09	
MADRID V (28036)	02-12-09	917454770
	03-12-09	
	15-12-09	
	16-12-09	
MADRID VIII (28027)	02-12-09	917432315
MÁLAGA I (29002)	02-12-09	952363620

LUGAR	FECHA	TELÉFONO
MÁLAGA I (29002)	03-12-09	952363620
MÁLAGA II (29006)	02-12-09	952365300
	03-12-09	
MURCIA	02-12-09	968272546
	04-12-09	
MURCIA (CARTAGENA)	15-12-09	968539006
	29-12-09	
MURCIA (LORCA)	01-12-09	968471807
ORENSE	09-12-09	986493859
OVIEDO	03-12-09	985118727
PALMA DE MALLORCA	02-12-09	971498910
	04-12-09	
PAMPLONA	26-11-09	948199066
	10-12-09	
	22-12-09	
PONTEVEDRA	02-12-09	986493859
	09-12-09	
SALAMANCA	01-12-09	923281351
SAN SEBASTIÁN	20-11-09	943326812
	15-12-09	
SANTANDER	03-12-09	942371440
SEVILLA (ALJARAFE)	01-12-09	954189180
SEVILLA I (41011)	25-11-09	954991569
	26-11-09	
	02-12-09	
	03-12-09	
SEVILLA II (41004)	02-12-09	954989845
	03-12-09	
TARRAGONA	26-11-09	977219756
	03-12-09	
	17-12-09	
TENERIFE	03-12-09	922151301
TOLEDO	03-12-09	925253073
TOLEDO (TALAVERA)	09-12-09	925253073
VALENCIA I (46003)	01-12-09	963531887
	02-12-09	
VALENCIA I (CANALS)	02-12-09	963531887
VALENCIA II (46023)	01-12-09	963319257
	02-12-09	
VALLADOLID	02-12-09	983218208
	03-12-09	
VIGO	26-11-09	986493859
	11-12-09	
ZAMORA	03-12-09	980525485
ZAMORA (BENAVENTE)	15-12-09	980525485
ZARAGOZA	03-12-09	976468753

Todos los datos aparecidos en la presente tabla son provisionales. Para mayor seguridad, confirme con el teléfono facilitado en la tabla.

	Página
Alcachofas con foie gras	13
Alcachofas, pollo y arroz L C	12
Arroz basmati al azafrán R	39
Arroz caldoso para dos C	68
Berberechos al vapor con lima R G	72
Blanqueta de pavo con champiñones C	40
Caldereta de dorada R	17
Carcamusas C	56
Cazuela de fideos L	32
Coliflor en salsa rubia con avellanas G	11
Consomé a la reina L	35
Copa de crema de membrillo con natillas de naranja L D	22
Crema de almendras y calabacín L	21
Crema de castañas L	9
Crema Dubarry L	10
Crema de patata L	14
Crêpes de manzana R D	47
Dorada a la catalana R	16
Guiso de costillas de cerdo C	19
Hamburguesa de alubias L	66
Hamburguesa de atún marinado con salsa picante R G	51
Hojaldre rápido R	70
Lomo a la canela G	36
Manzanas con salsa de almendras R	20
Mayonesa higienizada R L	26
Membrillo a la Villerroy D	23
Patatas rebozadas con mejillones	15
Pavo con beicon y patatas L	63
Pudin de castañas G	8
Salchichas de pollo con parmesano R L C	48
Solomillo de cerdo relleno con salsa de pimientos del piquillo G	18
Sopa de trucha L	31
Sopa fría de leche merengada R D	44
Suizos L	71
Tarta de frutas y canela con *petit-suisse* D	43
Tarta de tomates G	28
Tartar de atún rojo con almendras y sopa de almendras G	60

Notas a la información nutricional de las recetas:

- Los pesos indicados corresponden a una ración individual.
- El porcentaje de las ingestas recomendadas (IR) de energía están referidos al supuesto de un hombre de 20-40 años, con necesidad de unas 3.000 kcal o una mujer de 20-40 años, con necesidad 2.300 kcal.
- No se tiene en cuenta el etanol de las bebidas alcohólicas porque se sobreentiende que se evapora durante la aplicación del tratamiento térmico.
- Se clasifican los platos según su aporte calórico en bajo (menos de 400 kilocalorías), medio (entre 400 y 700) y alto (más de 700).
- Las orientaciones dietéticas de las recetas sólo tienen un carácter meramente orientativo. Usted debe saber que no pueden, ni deben, ni pretenden sustituir el consejo de su médico y/o de su dietista-nutricionista.
- Los celíacos deben tener especial cuidado y prestar mucha atención a todas las etiquetas de los productos utilizados.

Advertencias:

- Si usted está embarazada fíjese en el etiquetado nutricional y asegúrese que el queso que se incluye en la receta está elaborado con leche pasteurizada.
- Si usted es celíaco, compruebe la etiqueta del producto para asegurarse que está libre de gluten.
- Si usted es intolerante a la lactosa, asegúrese leyendo el etiquetado nutricional, de que el producto que va a comprar no lleva lactosa.
- Si usted es alergico a las proteinas lácteas, es importante que compruebe leyendo el etiquetado nutricional, que el producto no lleva leche o proteinas lácteas adicionadas.
- Si usted es alérgico a algún tipo de frutos secos, compruebe que el alimento que ha adquirido no lleve entre sus ingredientes frutos secos o trazas de frutos secos.
- Si usted tiene alergia al marisco, debe asegurarse que el producto adquirido no lleva mariscos o extractos de mariscos.

Fe de erratas:

- En la página 47 del número 13, publicamos la receta Coca de chocolate con pasas y avellanas, indicando por error entre los ingredientes 300 g de levadura. La medida correcta son 30 g de levadura. Lamentamos las molestias provocadas por esta equivocación.

* El precio de las recetas es aproximado.

C **Completa.** Con una sola receta, añada un yogur o una fruta como postre, y tendrá una comida completa.

D **Dulces caprichos**

G **Gourmet.** Recetas para quedar como un chef ante tu familia, amigos...

L **Ligera.** Recetas ligeras y saludables con 400 kcal aproximadamente.

R **Rápida.** Comida solucionada en menos de 30 min.

SG **Sin gluten.** Recetas aptas para celíacos.

Reciba cómodamente
la revista en casa
No pierda ninguna

Thermomix magazine

• Suscríbase a Thermomix Magazine hasta el 30 de noviembre por 35 €

(a partir de diciembre el precio de la suscripción será 39 €)

- A través de nuestra web **www.thermomixmagazine.com** (pago a través de tarjeta de crédito o domiciliación bancaria).
- O cumplimentando este formulario y enviándolo, junto con el justificante de pago, a Thermomix Magazine (Suscripciones), c/ Ventura Rodríguez, 4, 1º B, 33004 OVIEDO - ASTURIAS, a nuestro correo electrónico: suscripciones@thermomixmagazine.com, o vía fax al: 985 277 485.

En quiosco 54 €
Suscripción anual
35 € hasta el 30 de noviembre

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

Si desea solicitar números atrasados

Rellene el formulario y marque los números que desea recibir en su casa.

- ☐ Nº 1 Noviembre
- ☐ Nº 2 Diciembre
- ☐ Nº 3 Enero
- ☐ Nº 4 Febrero
- ☐ Nº 5 Marzo
- ☐ Nº 6 Abril
- ☐ Nº 7 Mayo
- ☐ Nº 8 Junio
- ☐ Nº 9 Julio
- ☐ Nº 10 Agosto
- ☐ Nº 11 Septiembre
- ☐ Nº 12 Octubre
- ☐ Nº 13 Noviembre

El precio de cada ejemplar atrasado será de 4,50 €. A su pedido debe sumar 2,50 € de gastos de envío, independientemente del número de ejemplares solicitados.

☐ Deseo suscribirme ☐ Deseo conseguir números atrasados ☐ Ambas cosas

Nombre y apellidos: _____

DNI: _____ Dirección: _____

_____ Población: _____

C. P.: _____ Provincia: _____ Teléfono: _____

Fecha de nacimiento: _____ Correo electrónico: _____

Formas de pago:

☐ Adjunto cheque a nombre de Nobel Audiovisual S. L., c/Ventura Rodríguez, 4, 1º B, 33004 Oviedo (Asturias).

☐ Transferencia a: Entidad bancaria: Bankinter. Número de cuenta: 0128 0140 42 0100044476.

☐ Domiciliación bancaria.

Nombre del pagador: _____

DNI o NIF: _____ Número de cuenta | | |